Sumário

Artigos

6 **A poesia e os śastras**
Felipe Charão

16 **Uma ponte para o futuro**
Subhash Kak

25 **A Índia de todos os sentidos**
Juliana Gadelha Luna

34 **Śaiva Yoga**
Eduardo Gerken

42 **Darśanas**
Cláudio Roberto Azevedo

58 **Até onde o Haṭha Yoga te leva?**
Marcelo Cruz

Seções

Yoga Sūtras de Patañjali

62 Aforismo I:17

Tradição vêdica

74 Os seis Vedāṅgas

Resenhas

81 Power Yoga: Passo a Passo

84 **Pequeno guia de sânscrito**

86 **Onde Praticar**

92 **Quadrinhos da Rata Yoga**

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)

Editor
Rodrigo Gomes Ferreira

Editor assistente
Tales da Costa Lima Nunes

Revisão
Noêmia Guimarães Soares

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [www.engenhod.com.br]

Coordenador comercial
Vitor Brandt Calçavara

Impressão
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 11ª edição
1.500 exemplares

Ilustração da capa:
Fonte: JOHARI, Harish. The birth of Ganga. USA: Inner Traditions India, 1989, p.82.

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os Cadernos de Yoga

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comunidadedosaber.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

A importância do *satsaṅg*

Ao estudarmos o Yoga e sua história, percebemos que, apesar de certas similaridades, sua forma de expressão mudou bastante – pelo menos para a maioria de nós *urbanóides*. Podemos perceber essa mudança no que chamamos de *satsaṅg*, a "confluência da verdade". Esta confluência é, em um nível físico, o encontro de pessoas que buscam suas verdades e que compartilham suas questões nesta caminhada – coloco "verdades", no plural porque vejo a verdade do *satsaṅg* como algo que cada um experiência internamente.

No Budismo, o *satsaṅg*, ou *saṅga*, como geralmente é chamado nesta tradição, é tido como um dos três grandes refúgios do praticante, juntamente com *dharma* e Buda. Hoje em dia é pouco comum vermos praticantes guiados por um mestre (Buda), que dirá uma onda de aprofundamento no estudo (*dharma*). Noto também que são poucos os lugares onde se consegue cultivar um espírito de *satsaṅg*, como acontece, por exemplo, numa vida em *āśram*. Atualmente este pilar parece estar resumido, para a maioria dos praticantes, à "aula de Yoga das segundas e sextas", com um grupo no qual só se conhece a cor do tapetinho. Não que *satsaṅg* seja um encontro de idéias e debates intelectuais, mas que não seja apenas uma proximidade física. É preciso, para haver *satsaṅg*, um envolvimento energético, uma intenção, uma abertura.

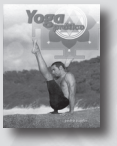
Com esta intenção, entregamos este Caderno em suas mãos e o chamamos de "*satsaṅg* impresso". Fisicamente, estamos juntos através destas folhas. Energeticamente, estamos juntos pela freqüência do autoconhecimento através do Yoga. Sinta esta confluência da qual você faz parte. Há uma tarefa a cumprirmos juntos, como irmãos.

Bom *satsaṅg*!

Rodrigo Gomes Ferreira
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

O estudo faz parte da prática. E pode estar em suas mãos.

Yoga Prático (Pedro Kupfer)



Um verdadeiro manual de Haṭha e Aṣṭāṅga Yoga. Apresenta o conceito, a história e a ética do Yoga. São várias dicas práticas acompanhadas de ricas ilustrações sobre āsanas, kriyā, mudrā, prāṇāyāma, mantra e yoganidrā. Inclui roteiros para meditação e bibliografia.

Visões do Yoga
(Organização de Pedro Kupfer)

Uma compacta antologia das escrituras de Yoga. São 185 frases com conselhos práticos sobre meditação, insights sobre o homem e o mundo retirados de textos clássicos da Tradição do Yoga. Inclui glossário de termos sânscritos.

História do Yoga (Pedro Kupfer)

Esta é uma obra que contextualiza histórico em que surgiram as diferentes modalidades do Yoga. O livro contém revelações surpreendentes sobre história, lingüística e arqueologia. Inclui cronologia histórica atualizada, bibliografia e glossário de termos vêdicos.

Dicionário de Yoga (Pedro Kupfer)

Um ótimo livro de consulta sobre a miríade de conceitos presentes do dia-a-dia do estudante de Yoga. Centenas de palavras usadas na mitologia hindu e nos textos clássicos do Yoga. Inclui bibliografia e uma breve introdução ao sânscrito.

Guia de meditação (Pedro Kupfer)

Este livro é um convite à qualidade de vida com inteligência. Apresenta de forma clara 40 técnicas que incluem a concentração sobre símbolos, mantras e outras formas de atingir o estado de expansão da consciência. Inclui bibliografia.

Mudrá: gestos de poder (Pedro Kupfer)

Uma ótima escolha para aprofundar o estudo dos gestos do Yoga, da dança indiana, dos rituais hindus e do Tantra, que expandem as percepções, disciplinam a mente e aprofundam os estados de meditação. Inclui bibliografia e glossário de gestos.

Haṭha Yoga Pradīpikā
(Svātmārāma Yogendra, tradução de Pedro Kupfer)

Este é o guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga, o mais detalhado manual sobre esta ciência que chegou até nós. Todos os versos estão numerados, há muitas notas explicativas e várias ilustrações dos āsanas mencionados. Inclui extenso glossário de termos sânscritos.

Procure na escola de Yoga mais próxima de você ou diretamente com a Editora Comunidade do Saber

contato@comunidadedosaber.com.br

(48) 3025-5481

www.comunidadedosaber.com.br

I Encontro de Yoga na Serra Gaúcha

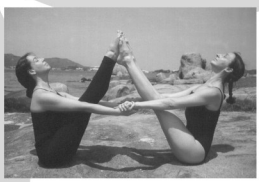
Data: 7 a 10 de Setembro de 2006

Local: Hotel Laje de Pedra • Canela/RS

www.moksha.com.br/savidya

Realização:

Moksha Yoga Studio



Apoio:

Essencialmente • ZGTour • Cadernos de Yoga • Hotel Laje de Pedra

A poesia e os *śastras*

por Felipe Charão

Os *Vedas* e as *Upaniṣads* pertencem a um estado de espírito muito diverso do das obras científicas. A tradição literária hindu, a princípio oral, e só tardiamente transcrita, é, sobretudo, uma criação dos sábios denominados *ṛṣis*: videntes e poetas. Estes "bardos" filósofos foram gênios da humanidade que criaram os alicerces conceituais de toda a filosofia hindu e, segundo alguns, influenciaram toda a filosofia oriental.

Radha e Kṛṣṇa – Pintura. Basoli school, séc. xviii, Bharat Kala Bhavan, Benares.
DOUGLAS, Nick. *Tantra Yoga*. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971. p.115.

Ao longo de milênios, em épocas tão remotas quanto o terceiro e, até mesmo, o quarto milênio antes de Cristo, os *ṛṣis* desenvolveram uma base sólida de conhecimento que precisa ser estudada (mesmo que parcialmente) por todos os praticantes sérios de Yoga.

Porém a grande dificuldade no entendimento da obra monumental destes *ṛṣis* é que o conhecimento que eles nos legaram está num formato abstruso para a mentalidade ocidental. É, ao mesmo tempo, lógica, translógica e poesia.

Isso significa que é preciso abrir as asas do nosso espírito aprisionado pela razão para entender o profundo significado dos *śastras* hindus. É preciso cometer a pior heresia que há (pelo menos para a intelectualidade moderna): deixar o coração arrebatar-se e transbordar sobre os pensamentos.

Pegue-se, por exemplo, a seguinte passagem do Hino da Criação do *Ṛg-Veda* (GRIFFITH, 2006, minha tradução):

> Não havia então não-existência nem existência;
> não havia o reino do ar nem o firmamento por trás dele.
> O que protegia e onde? E o que dava abrigo?
> Estava ali a água, a desmedida profundidade da água?
> ...
> A seguir, surgiu o Desejo no começo, o Desejo,
> a semente e o germe primordial do Espírito.
> Os sábios que buscavam com o pensamento de seus corações
> descobriram o parentesco do existente no não-existente.

O *Hino da criação*, como o próprio nome sugere, é um texto com mais de quatro mil anos que aborda o princípio dos tempos. Deixando de lado qualquer interpretação, vamos tecer algumas considerações, sobretudo, sobre o formato no qual ele foi escrito.

Nossa primeira e mais óbvia observação é que ele é todo escrito em linguagem metafórica. A "água", por exemplo, pode até significar este elemento, mas, com certeza, também há um forte conteúdo de sim-

bolismo. "... A desmedida profundidade da água" nos remete para o conceito de vastidão, de infinitude.

Outra observação interessante é que o hino é todo em perguntas (e, muitas delas, sem resposta). Os versos finais (GRIFFITH, 2006, minha tradução) são, sobretudo, maravilhosamente enigmáticos:

> Ele, a primeira origem da criação,
> formou tudo ou não formou.
> Na verdade, Ele, cujo olho vela pelo mundo nos altos céus,
> sabe, ou talvez não saiba...

Isto em si já quer dizer alguma coisa para quem entende o mundo em linguagem poética. A repetição da pergunta e da incerteza ("ou talvez não saiba") nos transmite uma categoria de informação mais sutil do que a lógica.

Ou seja, ao mesmo tempo em que há uma "construção" de uma linha de raciocínio, há paralelamente um "sentimento de mundo", uma "atitude interior" sendo ensinada no hino da criação.

As perguntas e o tom de incerteza, por exemplo, nos revelam como deve ser o espírito daquele que busca pela suprema verdade: um espírito de maravilhamento, desapegado de conclusões peremptórias. Ou, como diria um budista "um coração de iniciante".

Isto porque a incerteza conduz à humildade, enquanto a certeza, à arrogância.

Com estes pensamentos em mente, podemos agora enumerar alguns motivos pelos quais a linguagem mais adequada para falar sobre o absoluto é a linguagem lógico-poética.

1) A poesia apreende globalmente a realidade

O assunto sobre o qual os *Vedas* e *Upaniṣads* se debruçam são, muitas das vezes, o Todo, a realidade última. Ora, a lógica é uma ferramenta excelente para lidar com um universo múltiplo, com o desdobramento de causas, porém o seu limite de ação termina onde o Um começa.

Lembremos que os *ṛṣis* são comumente denominados de videntes-poetas. Videntes sim, pois eles **enxergam** a realidade e não apenas conjecturam sobre ela. Poetas sim, pois somente a poesia é capaz de expressar esta apreensão global fruto de uma **visão**, sem dilacerar o todo.

Ora, a linguagem poética é imagética. As palavras de um poema pertencem a um reino subterrâneo em que os significados deixam de ser lineares para formar uma trama paisagística. As palavras evocam.

Se a realidade é uma rede de acontecimentos (ou *tantra*, em sânscrito), que forma um todo integrado, nada melhor do que utilizar uma linguagem compatível para compreendê-la.

Assim, somente a poesia, ao contrário da lógica linear, possui uma amplitude de significados suficientemente larga para abarcar a trama do todo.

2) O todo não pode ser explicado, só metaforizado

Intimamente relacionado com o anterior, temos o fato de que a realidade última não pode ser explicada: ela é sua própria explicação.

Ou seja, há um ponto da compreensão do universo além do qual a razão não pode ir (o ponto que inclui a própria razão).

A linguagem mais adequada para falar sobre o absoluto é a linguagem lógico-poética.

A melhor explicação neste momento seria o mais absoluto silêncio. Mas, como a humanidade é inevitavelmente tagarela, surge o recurso da metáfora.

A metáfora apenas aponta para essa compreensão sem pretensões de oferecer um raciocínio pronto e acabado. Assim, quando o assunto é o transcendente, o recurso poético se torna naturalmente o mais apropriado.

Nietzche (2002) foi um dos poucos filósofos ocidentais que realmente compreenderam isto: no limiar da razão só resta uma coisa a fazer: dançar.

3) A compreensão não envolve apenas o intelecto

Evoluímos de seres unicelulares através dos milênios, tornando-nos organismos tão complexos que os maiores cientistas do mundo

moderno são ainda incapazes de compreender a mecânica completa do corpo humano.

Esta é a prova cabal de que há toda uma categoria de aprendizado que não envolve apenas o intelecto. Se evoluímos, foi porque nossas células foram "aprendendo".

Para o Yoga, nosso corpo sabe, nosso coração sabe e, talvez, até mesmo a nossa energia saiba. Porém o mais interessante da filosofia hindu é que a compreensão da realidade última envolve o conhecimento mais corporal e cardíaco do que o intelectual.

Aliás, mais do que isto, o intelecto é, por vezes, visto como um empecilho à realização plena. Isto porque ele dá nomes, raciocina através de opostos criando a ilusão da multiplicidade (onde, na realidade, só há o Um).

Como diz Fernando Pessoa:

> Nasci sujeito como os outros a erros e a defeitos,
> Mas nunca ao erro de querer compreender demais,
> Nunca ao erro de querer compreender só com a inteligência

Assim grande parte da psicotecnologia hindu gira em torno de ferramentas que amplificam a consciência corporal e emocional.

E o poema é a fórmula perfeita que agrada tanto ao intelecto quanto ao restante do ser. Uma forma de expressão capaz de integrar a razão ao corpo e à emoção.

4) O inconsciente é mítico e a linguagem do mito é poética

Para entender este último ponto, vamos com calma. Procuremos dividir nossa argumentação em dois:

4.1) O inconsciente é mítico

Em primeiro lugar, é preciso compreender que os *śastras* mais antigos são tratados ao mesmo tempo filosóficos, psicológicos e mitológicos.

As escrituras hindus arcaicas pertencem a uma era em que estas três disciplinas eram indissociáveis. Os sábios que se debruçavam sobre

a compreensão do universo eram íntimos da alma humana e de seus mais profundos conteúdos arquetípicos e mitológicos.

Ao contrário do que se possa imaginar, esta é uma grande vantagem dos textos primitivos da humanidade. Isto porque a busca pela compreensão do Todo deve ser feita com o nosso corpo e a nossa alma: deve ser feita pelo organismo total. Consciente e inconsciente, razão e emoção precisam vibrar em uníssono.

Dizer que a fala dos mitos, símbolos e arquétipos é a poesia significa também dizer que a linguagem do inconsciente é poética

Ora, para os sábios hindus, o substrato da realidade externa e da realidade interna é exatamente o mesmo. Quando alcançamos nossa natureza mais profunda entramos também num estado de comunhão com o mundo a nossa volta.

Assim as técnicas de exploração orientais são escavações arqueológicas em direção ao interior da psique.

É aqui que Jung (1977) nos deu uma inestimável contribuição. Estas camadas mais profundas da psique são estruturadas arquetipicamente, ou seja, mitologicamente.

4.2) A linguagem do mito é poética

Dizer que a fala dos mitos, símbolos e arquétipos é a poesia significa também dizer que a linguagem do inconsciente é poética. Dá no mesmo.

O inconsciente é uma dimensão na qual os objetos mentais perdem os contornos: um charuto é um charuto, mas também um símbolo fálico (e, num piscar de olhos, pode até se transformar num guarda-chuva).

Vemos isto claramente todos os dias em nossos sonhos.

Ora, a linguagem poética é ambígua e de significações multinivelares. Multinivelar, pois, numa determinada profundidade, por exemplo, a palavra "água" (voltando ao nosso exemplo do *Ṛg-Veda*) quer dizer uma coisa, digamos, um dos cinco elementos. Em nível diferente, talvez mais profundo, a "água" é o oceano, um todo uniforme, fluído e monumental.

Além disso, a poesia abraça amorosamente os aparentes paradoxos: a ambigüidade. Ora, qualquer psicólogo sabe que o terreno do inconsciente é fértil de contradições. Ali, o amor pode ser ódio e o masculino, feminino.

Em função disto tudo, é possível entender perfeitamente a afirmação de Joseph Campbell (FLOWERS, 2002), um dos mais geniais estudiosos da mitologia comparada:

> Eu penso na mitologia como a pátria das Musas, as inspiradoras da arte, as inspiradoras da poesia. Encarar a vida como um poema, e a você mesmo como o participante de um poema é o que o mito faz por você.
> ... Quer dizer, um vocabulário não de palavras, mas de atos e aventuras, que conota algo transcendente à ação localizada, de modo que você se sinta sempre em acordo com o ser universal.

O espírito da poesia é anárquico, ele é o espírito da livre-associação

Assim o mito, enquanto expressão do inconsciente, e a filosofia, expressão da razão, devem formar uma unidade para aqueles que buscam o saber universal.

Lembrando que a poesia é a linguagem do mito e a lógica, a da filosofia.

Conclusões

A poesia tem contornos imprecisos e assim, ao invés de dar uma resposta definitiva, ela nos abre para a verdade.

O *Hino da criação* citado anteriormente é em formato poético e em perguntas, pois sua intenção é, parece-me, provocar essa abertura profunda em nosso eu mais íntimo.

Este movimento de se abrir é sempre, na poesia, em direção ao mundo. A poesia é uma janela. Ela rompe os grilhões dos nomes. Ela nos abre para nos conduzir a um olhar amoroso para a vida.

Aliás, ela é o próprio caos que fecunda a vida.

Cada verso na poesia dos grandes poetas (orientais ou não) possui múltiplos significados. Há o significado literal, mas há também um mais profundo, apenas evocado.

Assim a leitura do texto poético deve ser feita num estado de profundo relaxamento mental. O espírito da poesia é anárquico, ele é o espírito da livre-associação.

Há uma trama de imagens, um rio subterrâneo de verdades sígnicas que percorre um poema, numa dimensão mais sutil que a das palavras.

Só se pode ler realmente poesia deixando o olhar descontraído, as idéias embaralharem-se promiscuamente. Deixando-as por si só descobrirem o caminho da significação oculta.

A mente não pode conduzir o processo.

Vejamos a seguinte poesia de Mário Quintana:

Os poemas

Os poemas são pássaros que chegam
não se sabe de onde e pousam
no livro que lês.
Quando fechas o livro, eles alçam vôo
como de um alçapão.
Eles não têm pouso
nem porto
alimentam-se um instante em cada par de mãos
e partem.
E olhas, então, essas tuas mãos vazias,
no maravilhoso espanto de saberes
que o alimento deles já estava em ti...

A poesia é a música. Como diz Joseph Campbell, ela é formada por um vocabulário que não é apenas palavra: é ritmo, é ressonância.

O verso poético imanta magicamente o mais profundo da nossa alma. Cria uma ressonância que faz acender (e ascender) as energias ígneas adormecidas e luminosas em nosso inconsciente.

"E olhas, então, essas tuas mãos vazias, no maravilhoso espanto de

saberes que o alimento deles já estava em ti..."

O discurso científico traz um conhecimento novo e o derrama sobre nossa mente ignorante.

A obra poética apenas nos faz relembrar algo que já sabemos no fundo e tínhamos esquecido. Às vezes lembra-nos um conhecimento, às vezes lembra-nos um sentimento de mundo.

Essa é a função das *Upaniṣads* e *Vedas*, por exemplo: relembrar-nos que já somos livres, que somos o Todo, que somos Deus. Os *śastras* hindus talvez não queiram acrescentar um conhecimento novo, mas querem sim reviver, acender a chama dos conhecimentos arquetípicos adormecidos na maravilhosa biblioteca infinita do inconsciente coletivo.

Como diz o *Amṛita-Bindu-Upaniṣad*, "o conhecimento está oculto em todos os seres como a manteiga no leite". A mesma idéia ressoa, de forma absurdamente semelhante, milhares de anos depois no poeta mexicano Octávio Paz: "Cada leitor procura algo no poema. E não é insólito que o encontre: já o trazia dentro de si".

Agora sim, após essa longa divagação (peço desculpas), podemos realmente entender aquele trecho do *Ṛg-Veda* que havíamos deixado de lado: "os sábios que buscavam com o pensamento de seus corações descobriram o parentesco do existente no não-existente".

Isso diz tudo.

É preciso buscar com o pensamento do coração.

E ler mais poesia.

"O poema essa estranha máscara mais
verdadeira do que a própria face."

Mário Quintana

"A metáfora é a máscara de Deus através
da qual a eternidade pode ser vivenciada."

Joseph Campbell (FLOWERS, 2004)

Felipe Charão é diretor do atman – centro cultural de yoga.
www.atman.org.br - fcharao@hotmail.com

Referências

FLOWERS, Betty Sue (org.). *O Poder do Mito*: Joseph Campbell com Bill Moyers. Tradução de Carlos Felipe Moisés. 22ª ed. São Paulo: Palas Athena, 2004.

FEUERSTEIN, Georg. *Tradição do Yoga*. 2.ed. São Paulo: Pensamento, 2002.

JUNG, Carl Gustav *et al. O Homem e Seus Símbolos*. Tradução de Maria Lúcia Pinho. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977.

NIETZCHE, Friederich. *Para Além do Bem e do Mal*. São Paulo: Martin Claret, 2002.

PESSOA, Fernando. *Poemas Inconjuntos.*

QUINTANA, Mário. *Do Caderno H*. Porto Alegre: Globo, 1973.

QUINTANA, Mário. *Esconderijos do tempo*. Porto Alegre: L&PM, 1980.

TINOCO, Carlos Alberto. *As Upanishads do Yoga*. São Paulo: Madras, 2006.

GRIFFITH, Ralph T.H. *The Rig Veda*. Tradução do sânscrito para o inglês. 1a. ed. de 1896. Disponível na internet em: <http://www.sacred-texts.com/hin/rigveda>. Acesso em: 22 jul. 2006.

Uma ponte para o futuro

por Subhash Kak

Existe uma lenda sobre uma árvore mágica, *kalpataru*, a qual realiza todos os desejos. A civilização indiana é essa árvore de riquezas e sabedoria. Reis e imperadores sonharam em conquistar a Índia por sua riqueza material; a campanha de Alexandre, o grande, os incessantes ataques dos turcos, a viagem de Colombo, o Império Britânico – todos eles ambicionaram a Índia. Os sábios indianos, filósofos e místicos revelaram visões iluminadoras que inspiraram todo o mundo. Alexandre, inclusive, levou yoguis para a Grécia com ele.

Homem universal (Puruṣakra Yantra), pintura, Rajastão, cerca século XVII, coleção privada.
DOUGLAS, Nick. *Tantra Yoga*. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971. p.48.

O pensamento indiano transformou não apenas a China e o sudeste asiático, mas pode ter influenciado todo o oriente. Nós encontramos indícios do povo indiano no leste asiático no segundo milênio d.C., no reino de Kassite da Babilônia e no Mitannis da Síria. O pai da famosa rainha Kiya do Egito foi o rei Mitanni Tushratha (ou Dasharatha). Elementos indianos foram vistos no início da arte grega. E é bem possível que as religiões tradicionais do leste da Ásia preservem lembranças de seu passado indiano.

A mente moderna foi moldada depois da adoção, pelo ocidente, da dupla crença de viver em harmonia com a natureza e de procurar por uma ciência baseada na realidade. Nos últimos 300 anos, essas idéias de universalidade e a busca por conhecimento transformaram a sociedade européia e americana. Muitos dos grandes escritores e cientistas dos últimos 100 anos inspiraram-se em idéias indianas.

Talvez o mais marcante acontecimento do século XX tenha sido a teoria quântica, que é fundamental ao conhecimento da química, biologia e física e, conseqüentemente, serviu de base para os impressionantes avanços tecnológicos do século. Um dos dois criadores dessa teoria, Erwin Schrödinger (1887-1961), num ensaio autobiográfico, explica que sua descoberta da mecânica quântica foi uma tentativa de dar forma a idéias centrais do Vedānta que, nesse sentido, indiretamente, teve um importante papel no nascimento desse ramo do conhecimento. Em 1925, antes da sua revolucionária teoria estar completa, Erwin Schrödinger escreveu:

A mente moderna foi moldada depois da adoção, pelo ocidente, da dupla crença de viver em harmonia com a natureza e de procurar por uma ciência baseada na realidade.

> Essa nossa vida, a que você está vivendo nesse momento, não é apenas uma parte de toda a existência, mas, em certo sentido, é o todo. Acontece que este todo não é tão consolidado a ponto de poder ser estudado em apenas um rápido olhar. Isso, como sabemos, é o que os bramanes expressam

> na sagrada e mística fórmula que é tão simples e tão clara: *tat tvam asi*, isso é você. Ou mesmo, em palavras como "Eu estou no Leste e Oeste, Eu estou em cima e abaixo, Eu sou todo o mundo"[1].

A influente obra de Schrödinger, *What is Life?* (1944) também usou idéias vêdicas. O livro tornou-se instantaneamente famoso, mesmo tendo sido criticado por alguns por sua ênfase nas idéias indianas. Francis Crick, o descobridor do código de DNA, creditou a esse livro as idéias que o levaram a essa descoberta revolucionária. De acordo com o seu biógrafo, Walter Moore, existe uma clara continuidade entre o entendimento de Schrödinger de Vedānta e sua pesquisa.

A unidade e a continuidade do Vedānta são refletidas na unidade e continuidade das ondas mecânicas. Em 1925, a visão de mundo da física era a de um modelo de uma grande máquina composta de partículas materiais separadas interagindo. Durante os anos seguintes, Schrödinger, Heisenberg e seus seguidores criaram um universo baseado em ondas inseparáveis superpostas, de amplas possibilidades. Essa nova visão deveria ser inteiramente consistente com relação ao conceito vedântico de *todos em um*.[2]

Ele se tornou um vedântico, um hindu, como resultado dos seus estudos em sua busca pela verdade. Schrödinger mantinha uma cópia de uma escritura hindu ao lado da sua cama. Ele leu livros sobre os Vedas, Yoga, filosofia Sāṁkhya, retrabalhou-os em suas palavras e, finalmente, tornou a acreditar neles. As *Upaniṣads* e a *Bhagavad-Gītā* foram suas principais escrituras.

De acordo com o seu biógrafo, Moore, seu sistema – ou aquele das *Upaniṣads* – é empolgante e consistente: o eu e o todo é um e é todos. Ele rejeitou as crenças religiosas ocidentais tradicionais (judaica, cristã e islâmica) não na base de algum argumento racional, nem com a expressão de antipatia emocional, pois ele adorava usar expressões e metáforas religiosas, mas simplesmente dizendo que elas eram ingênuas[3].

A mecânica quântica vai além da lógica ordinária. Para ela, a realidade é uma superposição de todas as possibilidades que são bem diferentes da física clássica. É a mecânica quântica que explica os mistérios

de reações químicas e da vida. Nos últimos anos, foi sugerido que os segredos do inconsciente têm uma base quântica.

Num ensaio famoso sobre determinismo e livre arbítrio, ele expressou claramente a noção de que a consciência é uma unidade, argumentando que essa idéia não é nova... desde as últimas grandes *Upaniṣads*, o reconhecimento Ātman = Brahman (o eu individual é o mesmo Eu onipresente, o todo – compreendendo o Eu eterno) foi considerado pelo pensamento indiano, longe de ser uma blasfêmia, para representar a quintessência das idéias mais profundas dos acontecimentos do mundo. O esforço de todas as escolas de Vedānta foram, depois de aprender a pronunciá-los com os seus próprios lábios, realmente assimilar em suas mentes a grandeza de todos os ensinamentos[4].

Ele teve a idéia de pluralidade da consciência e a noção de várias almas puras. Ele considerou a noção de pluralidade como resultado da ilusão (*māyā*): "a mesma ilusão é produzida por uma galeria de espelhos, e da mesma maneira Gaurisankar e Mt. Everest vieram a ser o mesmo pico de diferentes vales."[5]

As idéias de Schrödinger continuam a ser fundamentais numa variedade de novos campos de estudos. As aspirações da ciência moderna, como a eletrônica, química, não seriam possíveis sem as idéias da teoria quântica. As possibilidades inerentes na teoria quântica não foram todas realizadas. Schrödinger continua sendo uma das figuras mais discutidas do pensamento científico moderno. Suas idéias continuarão inspirando a ciência.

Schrödinger foi uma pessoa muito complexa. Mas ele teve um bom senso de humor e paradoxo. Ele chamou o seu cachorro de Ātman. Talvez ele tenha feito em homenagem a Yudhisthira, que possuía um cachorro, uma encarnação da justiça cósmica (*dharma*), que o acompanhou em sua última marcha aos Himalaias. Mas provavelmente ele estava chamando a atenção para a unidade que constitui a teia da vida.

Existem muitas razões em nos interessarmos pela Índia. Algumas estão relacionadas ao passado, as origens da ciência e da religião, outras dizem respeito à nossa busca pelo autoconhecimento e o futuro da huma-

nidade. A cultura indiana nos fornece um extenso material, através de um longo período de tempo, que nos ajuda a entender a recente história das idéias. Os textos indianos antigos são tão atuais que podemos ver neles o gradual desenvolvimento da matemática, física, lingüística e psicologia. Descobrimos que os indianos antigos eram profundamente interessados pela geometria, astronomia, gramática, música e outros campos. Eles também se interessaram pela ciência cognitiva, na qual eles foram tão avançados que suas idéias podem ainda hoje ser úteis à ciência moderna.

O entendimento da estrutura cronológica da civilização indiana mudou imensamente nos últimos anos por descobertas revolucionárias da arqueologia. Registros arqueológicos traçaram uma linha temporal contínua que vai até 8000 a.C. O mais antigo registro textual é o *Ṛg-Veda*, uma compilação de um material muito antigo. Existem evidências de que esse e outros livros vêdicos contam eventos do terceiro ao quinto milênio a.C. e mesmo de antes. A descoberta recente de que o Sarasvati, o rio proeminente dos tempos do *Ṛg-Veda*, secou por volta de 1900 a.C. de acordo com a história tectônica, implica que o *Ṛg-Veda* é datado de um período anterior a esse. De acordo com a história tradicional, o *Ṛg-Veda* é de um período anterior a 3100 a.C.[6]

O entendimento da estrutura cronológica da civilização indiana mudou imensamente nos últimos anos por descobertas revolucionárias da arqueologia

Existe uma diferença quanto à natureza da comunidade e do estado entre essa tradição e as civilizações do oeste da Ásia. O Oeste tem templos monumentais, tumbas, palácios, enquanto a sociedade, na Índia, parece ter sido governada por uma ordem sagrada.

O início da escrita indiana foi datado de 3300 a.C. em marcas de pedaços de louças. Materiais mais extensos, como selos e inscrições, datam de 2600 a.C. em diante. A escrita original pode ter se chamado originalmente Sarasvati (devido à sua origem no Vale do Sarasvati), e a esta foi dado o nome de escrita Indu no século passado, quando as inscrições em questão ainda não haviam sido descobertas.

O última escrita histórica, chamada Brahmi, evoluiu da escrita Indu-Sarasvati. Os últimos registros do Brahmi foram datados de cerca 500 anos a.C. no Sri Lanka, mas claramente deve ter sido usado muito antes dessa data. Todas as escritas indianas e do sudeste asiático derivam do Brahmi. A invenção do símbolo para zero parece ter surgido aproximadamente entre 50 a.C. e 50 d.C.

A arte indiana mais recente está preservada em rochas do período paleolítico, mesolítico, neolítico e nos selos e nas esculturas da fase Indus-Sarasvati, fase esta que durou de 8000 a.C. a 1900 a.C. O início da arte em pedra foi datado de 40.000 anos atrás em cascas de ovos de avestruz decoradas no Rajastão; sua datação está baseada nas técnicas de rádio-carbono. Subseqüentes fases foram determinadas usando-se teorias evolutivas e outras datações a rádio-carbono. O período mesolítico foi datado de 12.000 a 6.000 anos atrás. Os sítios de rocha foram achados distribuídos por todo o país, sendo que os mais impressionantes foram localizados em Madhya Padesh.[7]

Os últimos desenhos em rocha da arte tradicional são caracterizados por ação dinâmica, vitalidade em forma, e uma profunda idéia de abstração e percepção visual. Foi descoberta uma significante continuidade de motivo na arte em pedra e a posterior civilização Indu-Sarasvati, indicando uma inquebrável ligação entre as culturas paleolíticas e mesolíticas da Índia. Um aspecto marcante da arte em rocha primitiva é o seu desenho em forma de mosaico, o qual apresenta repetições infinitas. Essa repetição pode ocorrer por um padrão básico ou, mais abstratamente, as linhas estendem-se espacialmente de tal maneira que o padrão básico é repetido em duas direções. Um entendimento desse conceito abstrato deve ter sido uma parte do sistema de pensamento dos artistas. Isso nos lembra do lugar central da noção de infinito no pensamento indiano posterior.

O abstrato e os elementos icônicos na arte em pedra indiana são únicos. Eles são diferentes de pinturas antigas européias, mais naturalistas.

Um aspecto da literatura tradicional indiana, a qual tem alguns mi-

lhares de anos, é a sua imaginação especulativa. O épico *Mahābhārata* menciona transplante embrionário, múltiplos nascimentos do mesmo feto, batalhas com extraterrestres que usam roupas hermeticamente fechadas sem ar e armas de destruição em massa. O *Rāmāyāna* menciona viagens aéreas. O *Bhagavata-Purāṇa*, um texto enciclopédico medieval, tem episódios relacionados a diferentes passagens de tempo por diferentes observadores que é muito similar ao que acontece na teoria da relatividade. A noção do si mesmo nas *Upaniṣads* corporifica uma compreensão muito sutil de observadores da realidade. O *Yoga-Vasiśtha* e o *Tripura-Rahasya* apresentam uma profunda discussão da natureza da consciência. Isso é único e particular da civilização indiana. Isto significa que a crença indiana segundo a qual o conhecimento sintético em si poderia ser obtido pela mente, não se mostra tão ultrajante assim?

O épico *Mahābhārata* menciona transplante embrionário, múltiplos nascimentos do mesmo feto, batalhas com extraterrestres que usam roupas hermeticamente fechadas sem ar e armas de destruição em massa.

Períodos Históricos

A cronologia da cultura indiana tem sido objeto de muita disputa. De acordo com a tradição, o período vêdico acabou há cerca de 5.000 anos. Mas as evidências dos textos vêdicos são periféricas à questão e com relação aos Purāṇas, não são sempre consistentes.

A moderna arqueologia, usando o rádio-carbono e outras técnicas de datação, ajudou a formar um esboço de diferentes estágios do desenvolvimento cultural e material.

Os períodos arqueológicos são:

- período da Arte em Pedra: 40.000 a.C. até os tempos históricos;
- tradição dos Indu-Sarasvati: 8000 a.C. a 1300 a.C.;
- harapiano recente: 3300 a.C. a 2600 a.C.;
- período harapiano maduro: 2600 a.C. a 1900 a.C.;
- harapiano tardio: 1900 a.C. a 1300 a.C.;
- período de regionalização (Artefatos pintados de cinza): 1300 a.C. a 800 a.C.;

• produtos pretos polidos do norte: 800 a.C. a 500 a.C.

Isso nos leva ao período de Gautama Buddha e ao período clássico da arte e da arquitetura.

As genealogias purânicas começam com eventos mitológicos e o calendário Saptarṣi começa na época 6676 a.C., que é considerada o início das genealogias. Um calendário Saptarṣi posterior, ainda em uso em diferentes partes do país, começa a partir de 3076 a.C. Outros calendários antigos são o Kaliyuga (3102 a.C.), Vikrama (58 a.C.), Śaka (78 a.C.).

A batalha do *Mahābhārata* foi um evento da Índia antiga. Alguns astrônomos datam-na de 3137 a.C. a 2449a.C. Ainda outra tradição data-a de 1924 a.C. O protagonista dessa batalha pertence à geração 94 numa lista que supostamente começa em 6676 a.C. É claro que, se a genealogia é genuína, não podem estar completas. Ao que tudo indica, fala-se apenas dos reis mais importantes. É possível que se tenha chegado à data inicial de 6676 a.C. através de uma datação anterior. No entanto, há evidências consideráveis de que as genealogias representam uma tradição antiga.[8]

A literatura indiana sânscrita recai nas seguintes divisões:

• Coleções vêdicas: antes de 2000 a.C., segundo o argumento do rio Sarasvati. Tradicionalmente são colocadas como o período anterior a 3000 a.C.

• Os *Brāhmaṇas* (comentários em prosa dos Vedas): 1900 a 1600 a.C., já que citam a seca do rio Sarasvati como um acontecimento recente.

• As *Āraṇyakas* (livros da floresta): 1500 a 1200 a.C., período que seguiu os *Brāhmaṇas* .

• As *Upaniṣads* (os livros da sabedoria): 1900 a 1000 a.C. Parece ser o período das primeiras *Upaniṣads*. A *Bhagavad-Gītā* parece pertencer ao final desse período.

• Os *Sūtras* (livros aforísticos): Estes foram escritos nos séculos anteriores e posteriores a Buddha.

• Os *Purāṇas*. O *Purāṇa* original foi comtemporâneo dos Vedas,

mas isso fez nascer diversos textos. Os *Purāṇas* são enciclopédias de mitologia vêdica e espiritualidade.

• O *Mahābhārata* e o *Rāmāyāna*. O *Mahābhārata* original data da batalha do *Mahābhārata*. Uma série de acréscimos fez ele chegar ao tamanho de 100.000 versos há cerca de dois mil e quinhentos anos. O *Rāmāyāna* é um poema épico que trata de eventos anteriores aos do *Mahābhārata*.

Isto é um mero recorte cronológico baseado consideravelmente em suposições, e não se sabe como encaixar nele textos específicos com certo grau de certeza. Ainda mais difícil é a atribuição de datas a reis e sábios antigos. É, não obstante, um período tão longo que nos faz compreender como, nos tempos de Buddha, os rituais vêdicos haviam se tornado ininteligíveis à maioria das pessoas.

Subhash Kak é professor universitário nos EUA e pesquisador do conhecimento vêdico.
www.ece.lsu.edu/kak

Tradução de Tales da Costa Lima Nunes.
tales@comunidadedosaber.com.br

Notas

[1] SCHRÖDINGER, E. Meine Weltansicht. Vienna, 1961. Veja também: MOORE, W. Schrődinger: Life and Thought. Cambridge, 1989.

[2] MOORE, op cit.

[3] MOORE, op cit.

[4] SCHRÖDINGER, E. What is Life? 1944, p. 87.

[5] SCHRÖDINGER, E. op cit, p. 89.

[6] KAK, S. The Astronomical Code of the Rgveda. Delhi, 2000. FEUERSTEIN, G.; KAK, S.; FRAWLEY, D. In Search of the Cradle of Civilization. Wheaton, 1995.

[7] WAKANKAR, V.S. Rock painting in India. In: Rock Art in the Old World. M. Lorblanchet (ed.), New Delhi, p. 319-336.

[8] KAK, S. op cit.

A Índia de todos os sentidos

por Juliana Gadelha Luna

Minha viagem à Índia começou num jantar em Paris, no contato entre a minha boca e o perfumado arroz *basmati*, uma qualidade especial cultivada na Ásia. Mais do que um sabor impactante, um portal que me transportou a um mágico universo de cores, cheiros e gostos que, pouco a pouco, seduziram todos os meus sensos... Um por um.

A deusa, contemporêneo, Bengala.
Fonte da imagem: DOUGLAS, Nick. *Tantra Yoga*. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971. p.111.

A Índia mística no imaginário ocidental

Um segundo contato ocorreu através do meu nariz. Um amigo exalava um sedutor aroma, oriundo dos óleos essenciais que ele havia trazido de sua última viagem à Índia. Convidei-o para jantar em minha casa. Enquanto me preparava para comer com palitinho chinês, sentindo-me no auge do exotismo, meu amigo afirmou: "Na Índia, as pessoas comem com as mãos...".

E começou a transportar a comida do prato para a boca com a mão, diante da minha cara pasmada.

Meus ouvidos também foram rapidamente seduzidos pela musica clássica indiana. A melodia oriunda de instrumentos ancestrais, como as *tablas* e o *sitar*, são verdadeiras pontes de contato com o que há de mais profundo no universo e dentro de cada um.

Mas nenhuma dessas experiências superou experimentar um verdadeiro néctar dos deuses que resultava da mistura de leite, chá e alguns temperos. *Masala* (uma especiaria) está presente em toda a culinária indiana, dos doces aos chás. A sua mistura é uma verdadeira arte dessa civilização. Não esqueçamos que os portugueses buscavam especiarias na Índia quando chegaram ao Brasil...

A sedução dos "sensos" ocidentais pelo subcontinente indiano não é algo tão novo

A sedução dos sentidos ocidentais pelo subcontinente indiano não é algo tão novo. Em 326 a.C., quando o exército de Alexandre, "O Grande", marchava no noroeste indiano, o mesmo já buscava "sufistas desnudos" (*sādhus*), cuja reputação já havia chegado até a Grécia.

Muita coisa mudou desde os tempos de Alexandre. No entanto, infelizmente, a moderna civilização ocidental, com toda sua industrialização, tecnologia e globalização, ainda não conseguiu colocar a "paz de espírito" à disposição dos consumidores nas prateleiras dos supermercados. Como resultado, o que vem do oriente balança, e cada vez mais, o ocidente.

Desde que, em 1968, os Beatles estiveram nos Himalaias visitando seu guru Maharishi Mahesh Yogui, a imagem da Índia mística, o exotismo das suas filosofias e o modo de vida oriental associados com a busca do autoconhecimento, vêm sendo difundidos de modo maciço no imaginário ocidental.

O último comentário que escutei antes de tomar o avião veio de uma amiga brasileira: "Muitas pessoas crêem que vão encontrar a paz na Índia... Mas, ao contrario, é tudo muito intenso".

Da lama ao caos, do caos à lama: bem-vinda à Índia real

Uma mulher mulçumana coberta de negro dos pés a cabeça foi a primeira cena que vi ao sair do hotel pela manhã. Meus olhos atordoados revezavam-se entre o absoluto negro da sua roupa e o fosforescente azul contrastante da minha camiseta.

O segundo que vi foi o típico meio de transporte local, um veículo motorizado de três rodas chamado *auto-ricksha*, justamente quando buscávamos chegar a um segundo hotel. Concordamos o preço, acomodamos as malas e nos sentamos. Tudo estava perfeitamente "normal", até o momento em que o motorista deu partida no carro.

Mais emocionante que uma montanha russa, mais excitante que um *videogame* de pura ação, o trânsito de Bombaim é uma experiência completamente surreal

Mais emocionante que uma montanha russa, mais excitante que um *videogame* de pura ação, o trânsito de Bombaim é uma experiência (como quase todas na Índia), completamente surreal. O termo ''caótico'' está a quilômetros de distância de uma adequada classificação. Durante todo o percurso, meu coração quase saía pela boca. Tive a certeza absoluta que o motorista iria esmagar o pequeno *auto-ricksha* e as nossas cabeças contra todos os caminhões e os carros que ele tentava ultrapassar o tempo todo e a qualquer custo. Senti que ele iria atropelar todos aqueles que tentavam atravessar a rua atirando-se na frente do carro.

Alguns momentos depois, tive minha primeira experiência, não menos inusitada, como pedestre. Como não vinham carros no sentido normal da rua, comecei a atravessá-la. No sentido contrário, vinha uma charrete puxada por um cavalo em pleno centro de Bombaim que quase me atropelou.

Um dos meus contatos iniciais com a Índia real também se deu através da boca. O inesperado sabor apimentado da comida parou na minha garganta... E ela não se movia nem para frente nem para trás. Ao sair do restaurante, o odor de excrementos na rua (característico, sobretudo nos centros urbanos), foi rapidamente sentido pelo meu nariz. Imediatamente vomitei e adoeci: bem-vinda à índia real!

Seja pelos olhares insistentes da população local (parece que um bilhão de pessoas está olhando pra você), ou pelos odores fortes, o ruído excessivo, poluição impregnada no ar, na roupa, na pele e cabelos, a comida extremamente apimentada, a Índia real faz com que todos os sensos sejam ativados, exacerbados. E quase destruídos.

A cena urbana nesse país é uma caixinha de surpresas. Sentado no chão ao lado de um pano estirado no solo, coberto com dentaduras, pinças e remédios, o homem me oferece serviços dentários, mostrando-me a qualidade do serviço na boca do último cliente. As vacas, consideradas animais sagrados, desfilam livremente pelas ruas, disputando o esquálido espaço com *rickshas* (veículo a duas rodas puxado por bicicleta), *auto-rickshas*, bicicletas, motos, automóveis e caminhões, que buzinam constantemente a todo volume. Inabalável com o caos exterior em pleno centro urbano, descalço e ostentando *rastafaris* loiros, um *hippie* ocidental desfila esbanjando um sorriso e uma expressão de tranqüilidade e paz. Mas quando a cena foi completada por um elefante que ajudava a tornar o trânsito mais caótico, eu quase não pude acreditar no que os meus olhos estavam vendo.

Um dos meus contatos iniciais com a Índia real também se deu através da boca

Nosso mundo de cabeça para baixo

"A Índia é o nosso mundo de cabeça para baixo", afirmou-me uma amiga; talvez a melhor definição que obtive até agora. A voz da minha mãe dizendo-me toda a vida para lavar as mãos depois de pegar em jornal repetia-se como uma alucinação na minha cabeça, quando vi, pela primeira vez, jornais sendo utilizados como guardanapos para servirem omeletes na rua.

Os indianos têm uma noção de higiene muito diferente da nossa. Comer com as mãos, por exemplo, como eu já sabia desde Paris, é socialmente considerado normal. Afirma-se ser mais higiênico comer com a própria mão que com talheres, os quais são utilizados por várias pessoas e que muitas vezes não se sabe se foram devidamente lavados. Também, ao comer com as mãos, coloca-se uma quantidade menor de comida na boca, o que facilita o processo digestivo. No entanto, só a mão direita toca os alimentos. "A mão esquerda se utiliza depois", afirmam os indianos. A higiene com água é mais comum do que o papel higiênico, cujo preço é caríssimo. Os indianos não tocam os lábios em copos de uso comum. Ao cozinhar, não provam a comida com uma colher e a colocam outra vez na panela. Caso alguém coloque uma comida na boca, ninguém mais a toca.

A linguagem corporal também tem suas especificidades. Quando queremos dizer "sim", flexionamos a cabeça para frente e para trás. Quando queremos dizer "não", flexionamos a cabeça reta para a esquerda e para a direita. Numa estação rodoviária, onde a única sinalização se constitui de pessoas gritando diante dos ônibus, necessito saber qual desses devo tomar. Então, à qualquer pergunta, as pessoas respondem flexionando a cabeça para a direita e o queixo para a esquerda ou viceversa. Isso pode ser "sim"... Pode ser "não"... Pode ser qualquer coisa!

Conseqüentemente, um discreto movimento de recusa feito com a cabeça diante dos pedidos de mendicância não parece ser facilmente compreendido. Os mendigos insistem, persistem e não desistem! Passam horas tentando te convencer a dar-lhes uma rúpia (dinheiro indiano). Caso o discurso verbal não funcione, eles continuam seguindo

você, agarrando-se na sua roupa, esfregando-se no seu corpo... Muitos, desde que conseguem algo, solenemente param as caretas teatrais e começam a caminhar como se nada tivesse ocorrido.

Obviamente, o nosso comportamento ocidental é igualmente exótico para os hindus, para quem a noção de "ser discreto" é outra bem diferente da nossa. Muitos hindus são capazes de permanecer com os olhos arregalados, surpresos e fixos em nossa direção durante horas. Nos templos, enquanto apreciamos os monumentos, os hindus nos apreciam. Nos zoológicos, nós olhamos para os animais, enquanto os hindus olham para nós. Realmente, não se sabe quem ou o que é a atração principal. Então, o tempo todo é bom estar preparado para responder a uma série de perguntas clássicas: Qual o seu nome? A que país você pertence? Você é casado? Quanto você ganha? Também não era muito fácil explicar o porque do reduzido tamanho da delegação brasileira.

Vejamos um possível diálogo:

– Qual é o seu país?

– Brasil.

– Quantos membros vocês são?

Olho para um lado e para o outro e respondo:

– Um membro.

A reação vem em seguida:

– Você não tem amigos? Por que você não pediu a um membro da família para acompanhar você? Por que você está só? Você deveria estar acompanhada.

Os indianos, que nunca estão sós, não entendem como alguém pode estar só, sobretudo uma mulher. No imaginário indiano, a mulher ocidental é livre e fácil. Os turistas, e especialmente as turistas, são constantemente abordados por jovens garotos indianos, que se apresentam cumprimentando com um aperto de mão. Essa forma de saudação não é comum na cultura indiana, na qual tradicionalmente a saudação é com as duas mãos juntas diante do peito acompanhada da expressão *namastê*. E as pobres turistas nem sonham com o erótico teor desse, para nós, tão comum aperto de mão. Igualmente, os adolescentes in-

dianos, normalmente em grupos, gostam muito de pedir às turistas que posem ao seu lado para uma foto. E ao posar para a câmera (que, segundo um amigo, muitas nem filme dentro têm), cada um vai pousar o braço ao redor do corpo da exótica dama...

Viajar pela Índia é defrontar-se constantemente com situações limites, inusitadas e absurdas. A escolha parece pequena entre cair numa crise de nervos e histeria ou aprender a aceitar que tudo o que você vê ao seu redor é normal... Finalmente entendi porque as pessoas viajam à Índia em busca de autoconhecimento: ou você fica *zen* ou você fica doido.

Obviamente, o nosso comportamento ocidental é igualmente exótico para os hindus, para quem a noção de "ser discreto" é outra bem diferente da nossa

Primeiro você casa, depois aprende a amar.

Mas talvez o mais impressionante para os ocidentais seja a maneira como os hindus se casam. Com exceção das grandes cidades, como Nova Delhi ou Bombaim, cerca de 90% dos casamentos em todo o país são arranjados pelas famílias, ou seja, os pais escolhem os futuros noivos, que não têm muito contato antes do casamento.

Sob o ponto de vista tradicional, o casamento por amor não oferece garantias e é visto com grande desconfiança. Segundo os indianos, nessa forma de casamento, as pessoas se apaixonam e depois se desapaixonam, enquanto que, no casamento arranjado, "primeiro você casa e depois aprende a amar...", como me afirmou outro dia um amigo.

Nas pequenas comunidades, a enquete para encontrar os noivos é feita entre os vizinhos e nas grandes cidades anúncios são colocados em jornais. A escolha é feita considerando-se a qualificação profissional, a casta e o dote que a noiva deve pagar, que, apesar de proibido, também cumpre importante papel. A verificação astrológica é fundamental, e muitas das potenciais uniões são rejeitadas baseados nos dados do horóscopo.

Um dia, passeando numa cachoeira, vi nove casais recém-casados, que viajavam em lua-de-mel. Cenicamente, todos pousavam para fotos em poses extravagantes e apaixonadas, entre beijos e demonstrações de amor. Na primeira oportunidade, perguntei e vi que sete das nove uniões eram casamentos arranjados, enquanto dois eram casamentos por amor. Muitos ocidentais, ao verem que muitas dessas uniões parecem funcionar melhor do que no nosso modelo, baseado no efêmero fogo da paixão, questionam-se sobre a maneira como nós nos relacionamos atualmente.

A morte pede passagem

Na Índia, o sexo pode ser ainda um grande tabu. No entanto, um assunto que no Ocidente muita gente tem medo até de falar, a morte, é vista sob um ponto de vista bem diferente.

Caminho pelas ruas. A cidade de Varanasi é a mais sagrada de todas as sete sagradas cidades indianas e atrai cerca de um milhão de peregrinos todos os anos. Localizada no banco ocidental do rio Ganges, provavelmente já era uma importante cidade no século 7 a.C., e Buddha passou por ela há 2.500 anos. Também muitos afirmam que o próprio Cristo passou seis anos de sua vida por aqui... De repente, vejo quatro pessoas que cantam, dançam e carregam uma maca, contendo um defunto sendo levado em direção ao rio Ganges. Peregrinos de toda a Índia vêm para banhar-se nessas águas sagradas, em cujas margens são jogadas as cinzas dos cadáveres cremados no decorrer do dia.

A cidade de Varanasi é a mais sagrada de todas as sete sagradas cidades indianas e atrai cerca de um milhão de peregrinos todos os anos

A Índia é um dos poucos países do mundo em que a estrutura social e religiosa, que define a identidade da nação, se mantém intacta por pelo menos 4.000 anos, e a maioria da população, composta de mais de um bilhão de pessoas, ainda vive num mundo sagrado, com valores bem diferentes da tradição liberal ocidental. Acredita-se que

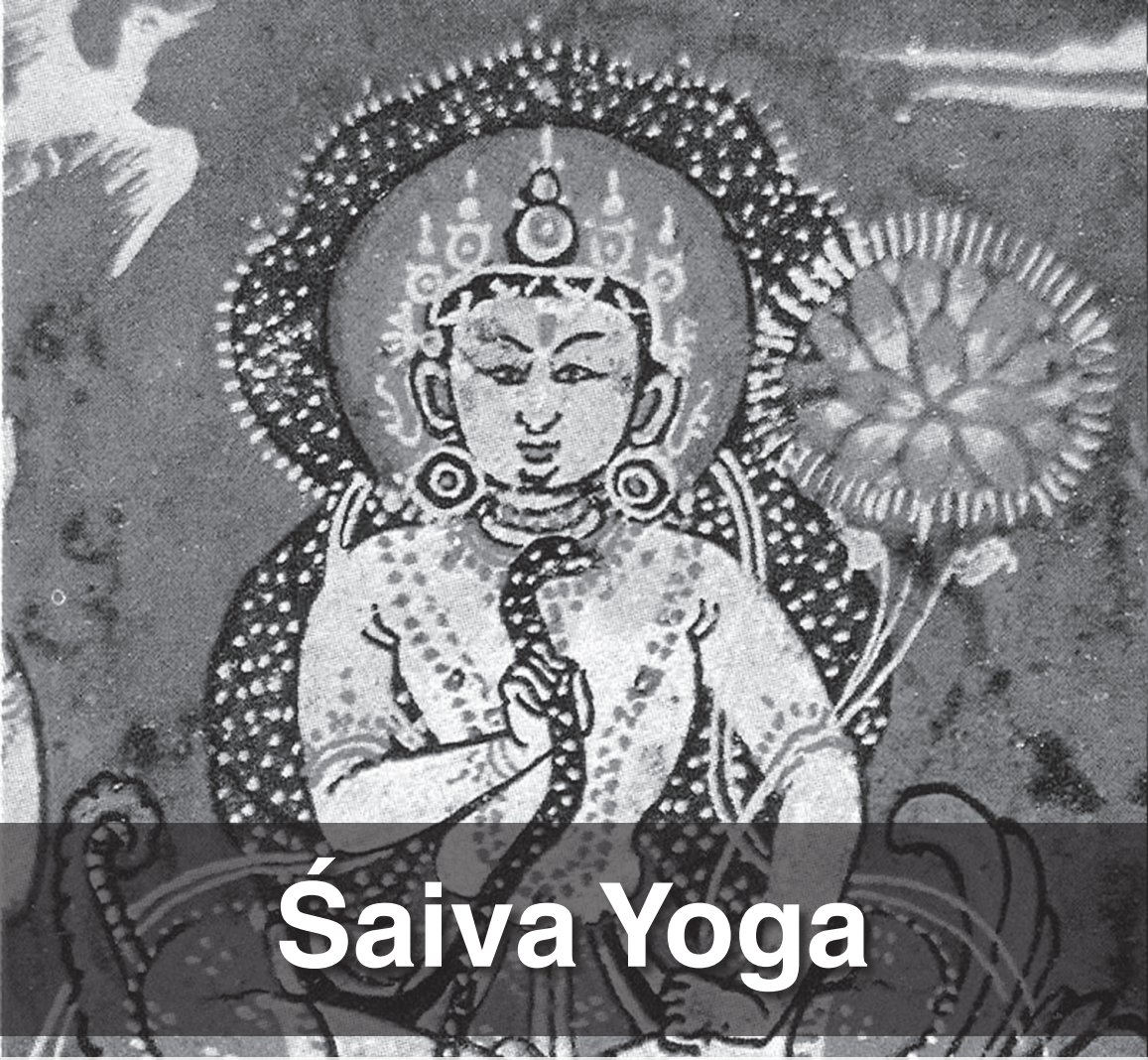
morrer em Varanasi é capaz de levar à liberação total da cadeia de reencarnações. Como resultado, Varanasi está cheia de pessoas que estão esperando morrer. Muitos entre estes se recusam a ir ao hospital com medo de afastar-se e morrer longe das margens do rio Ganges.

Meu nariz sente o odor à fumaça e meus ouvidos percebem o sutil ruído do vento. Diante dos meus olhos, fogueiras laranjas consomem a madeira, dentro da qual repousa uma vida cuja passagem terrestre chegou ao fim. O sol resplandece num dourado brilho sobre as águas da sagrada mãe Ganges. A única certeza da vida, a morte, está aí, desnuda, explícita e não escondida sob palmos de terra ou lápides com fotos bonitas... Alguém me informou que em 3 horas tudo se transformaria em cinzas. Apenas três horas... A materialização da impermanência... Minha amiga francesa estava em estado de choque e quis ficar só. Quanto a mim, apenas senti a realidade da impermanência... Que não vale a pena apegar-se demasiado... Senti meu coração batendo no caminho certo...

Saí caminhando tranqüilamente pelas imundas, caóticas e estreitas ruas de Varanasi. Como se não fosse o suficiente, levanto a cabeça e vejo uma vaca sagrada fazendo suas necessidades fisiológicas bem diante do meu nariz. Sinto toda a autenticidade dessa civilização que há mais de 5.000 anos senta no chão e come com as mãos...

São sete horas da manhã. Imediatamente, entro num restaurante. Mais uma vez, um contato profundo entre a Índia e a minha boca, que sentiu, como se pudera ser a última vez, o inconfundível néctar resultante da mistura: chá, leite e *masala*: *CHAI*!

Juliana Gadelha Luna vive na Índia há 3 anos,
estudando, viajando e tentando entender o yoga na sua raiz.
jubrindia@yahoo.com.br



Śaiva Yoga

por Eduardo Gerken

O Hinduísmo não é interpretado somente como uma religião, mas uma vasta e rica cultura ainda desconhecida ao recente mundo ocidental e suas religiões. É caracterizado por uma estrutura social singular e destaca-se pela flexibilidade ideológica na capacidade de assimilar pensamentos radicalmente opostos.

Kuṇḍalinī, manuscrito nepalês, século XVIII, coleção privada.
Fonte da imagem: DOUGLAS, Nick. *Tantra Yoga*. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971. p.70.

A história mostra que, no Hinduísmo, ocorre um processo sócio-cultural complexo que se desenrola entre a persistência do antigo e a assimilação de novas expressões da vida cultural e religiosa, sendo a Índia um país único capaz de abraçar a convivência de diversas facções religiosas e influências diretas de culturas, costumes e idiomas de países diferentes.

No Hinduísmo, a distinção entre a filosofia e a religião não é tão nítida quanto para o ocidental. Tem o sânscrito como idioma sagrado, língua essa que não tem equivalentes imediatos para os termos "filosofia" e "religião". Filosofia traduz-se como "ciência do exame" ou "disciplina do raciocínio" e religião como "lei" ou "norma", além de outras conotações como "o caminho da verdade".

A religião Hindu é chamada de *Sanātana-dharma* que significa "lei eterna", e corresponde à noção ocidental de *philosophia perenis*. Trata-se de uma metafísica que tem conseqüências morais, aplicadas na prática do cotidiano e na realidadee está longe de conhecimentos abstratos e mera teorização.

A filosofia hindu compreende os mesmos campos de investigação racional que tem ocupado os filósofos ocidentais desde a época de Sócrates, Platão e Aristóteles: as categorias de existência, os processos de conhecimento através dos quais é possível conhecer o que existe "na realidade", a lógica, a ética e a estética.

A filosofia hindu atribui a principal importância ao destino espiritual último do ser humano que é a conseqüência direta de suas ações; é chamada também de "a ciência do si mesmo" ou "ciência espiritual". A tradição reconhece seis sistemas que são chamados de "visões" ou *darśanas*, processos visionários e intuitivos que vão além do mero produto do pensamento racional. É a própria revelação védica – *śruti* que reconhece os seis pontos de vista que são Purvā-Mīmāṁsā (o ritualismo), Uttara-Mīmāṁsā ou Vedānta (metafísica não dualista das *Upaniṣads*), Sāṁkhyā (enumeração das categorias da existência: os *tattvas*), Vaiśeśika (como o Sāṁkhyā, enumera as categorias da existência por um outro ângulo), Nyāya (teoria da lógica da argumentação) e o Yoga (que refere-se a prática da purificação ao autodesenvolvimento).

O Yoga é respeitado por todos os demais sistemas, pois compreende um caminho totalmente prático de enorme abrangência, que envolve desde técnicas contemplativas de meditação através da concentração, do intelecto ou da devoção, até o desenrolar da consciência através do físico e da energia. O Yoga tem como objetivo o *samādhi* ou iluminação da consciência e, muito antes da palavra "Yoga" adquirir seu total sentido, os antigos sábios da Índia já tinham esse conjunto de técnicas cujo o objetivo era a transcendência da consciência ordinária. Dessas técnicas (que mais tarde foram chamadas de Tantra), formou-se a matriz da qual se constituiu o que chamamos de Yoga; portanto todos as escolas atuais possuem raízes ancestrais.

O Yoga e o Tantra tem Śiva como seu criador. O *Śaiva*, também conhecido como Śivaísmo, representa tudo o que na tradição é pré-vêdico, e aí se coloca o Yoga como cristalização teórico-prática de elementos arcaicos. O Yoga tem sua origem em técnicas baseadas nas escrituras Tântricas, e é o Śivaísmo que abrange as raízes do Yoga Tântrico, desenvolve os *aṇgas* ou técnicas expostas no Haṭha Yoga, a fisiologia mística, o mapeamento da consciência, a sacralização do sexo e o despertar da *kuṇḍalinī*, estendendo-se aos costumes quanto à higiene, à alimentação, à medicina natural, aos ritos diários e à vida intuitiva como realidade.

Os textos Tântricos mais conhecidos tratam de cinco temas: a criação, a destruição ou transformação, a adoração, os *siddhis* ou a perfeição, e o *samādhi* através do Yoga. Apresentam-se as seguintes divisões: interpretação minuciosa, disciplina do Yoga, rituais dos templos e ritos de adoração.

O Tantrismo se desenvolveu principalmente em Kashmir, em Bengala e em Assam, percorrendo todo o país e mesclando-se às culturas regionais. Os vinte e oito *Śaiva Āgamas* foram escritos em sânscrito no vale de Kashmir e desenvolveram-se no norte da Índia bem antes do Jainismo, sendo conhecidos nessa região como Pratyabhijña Darśanam, e espalharam-se pelo lado oeste e sul. No oeste da Índia, o tantrismo ficou conhecido por Vīra Mahesvara Darśanam e, no sul, como Suddha

Śaiva Darśanam. O *Liṇga Purāṇa* (texto precioso e popular) é tido com grande respeito pelos *Vīra Mahesvaras*. *Bhakta Vilasam*, *Śiva Purāṇa*, *Liṅga Purāṇa*, *Śiva Parākrama*, *Tiruvilayadal Pūranam*, *Periyapūranam* tratam da glória do Senhor Śiva. Existem inúmeros textos Śaivas que deram origem aos vários ramos do Śaivismo, com seus mestres e ensinamentos. Os quatro mestres *śaivas* mais reverenciados no sul são Appar, Sambandhar, Sundarar e Mânikkavâcakar, todos envoltos por canções e histórias devocionais intensas.

A literatura conhecida sobre o Śivaísmo de Kashmir é tradicionalmente dividida em três ramos chamados de *Āgama-Śastra*, *Spanda-Śastra* e *Pratyabhijña-Śastra*, sendo todo o sistema conhecido como *Trika-Śastra*, indicando a unidade dos três ramos. O termo *Pratyabhijña* ou "A doutrina da reconciliação" engloba os principais trabalhos filosóficos e tornou-se representante do todo. As maiores figuras do *Pratyabhijña-Śastra* são Somananda, Uptaladeva e Abhinavagupta; os três têm sido rotulados respectivamente como o fundador, o organizador e o expositor do *Pratyabhijña*.

O Yoga e o Tantra tem Śiva como seu criador

Pratyabhijña é baseado no conceito de que há uma só realidade que é Śiva e expressa-se através de Śakti. Essa manifestação é categorizada como os trinta e seis *tattvas* que constituem o universo e a essência de Śiva.

O mundo de *saṁsāra* (o ciclo de nascimento e morte) é um produto da limitação de *māyā* (ilusão), a qual limita o indivíduo na sua identidade e capacidade. Essas restrições fazem-no esquecer sua verdadeira natureza. Nos ensinamentos de *Pratyabhijña*, é necessário superar os falsos pontos de vista e reconhecer que *saṁsāra* não é uma realidade separada, mas uma manifestação de Śiva. Quando o indivíduo adquire o reconhecimento que Śiva não apenas concede a liberdade existente em tudo que é limitado e contido, ele imediatamente reconhece que Ele, por outro lado, é identificado com o que é ilimitado e absolutamente livre. É da natureza de Śiva tornar-se imanente e desaparecer continuamente e isso acontece devido à sua Śakti ou Poder, que expande exteriormente.

Os *tattvas*, como o próprio Śiva, são ditos como sendo o processo constante da criação e dissolução, também conhecido como *unmeṣa* (interiorizando-se) e *nimeṣa* (exteriorizando-se). Quando Śiva exterioriza-se e torna-se manifestação, Ele é considerado como tendo-se tornado limitado. Nesse estado, o indivíduo permanece preso ao mundo, mas, reconhecendo as altas manifestações de Śiva, reconhecemos Seu estado supremo que é o corpo de Sua própria consciência.

Pratyabhijña concerne um sistema no qual cada um pode entrar num estado profundo de imersão, e essa reintegração, pela mudança de seu sentimento de identificação, funciona como receptor limitado para o mestre de todo o processo. O sistema reconhece quatro *upayās* graduados (significados, caminhos e maneiras). Desenvolvendo-se através desse caminho *śaiva*, o aspirante aprende a reconhecer que as "cinco funções" de Śiva são funções que operam nele. São elas: criação e emanação, manutenção, reabsorção, aconselhamento, graça. A graça é essencial no processo de reintegração e torna-se manifesta com a devoção. Esta devoção está presente na prática da meditação e do mantra (Śivastrotravali), e, quando o aspirante *śaiva* sentir o efeito do mergulho em sua identidade, ele reconhecerá o ato de seu oferecimento de devoção e também o aspecto do recebimento da graça de Śiva.

Pratyabhijña concerne um sistema no qual cada um pode entrar num estado profundo de imersão

Outro texto de extrema importância é o *Yoga-Śastra* de Dattātreya, que ensina sobre técnicas de concentração e expõe que Ādinātha (Śiva) ensinou oitenta milhões de *sanketas*, técnicas que visam a dissolução de *saṁskāra* (impressões mentais repetitivas e limitantes). Ele ensina que a contemplação do vazio pode se dar através da contemplação em diversas partes do corpo (chakras), como é utilizado no Haṭha Yoga e Rāja Yoga. Afirma que o Karma Yoga possui oito *aṅgas* ou membros, ensina os oito *kriyās* (práticas) principais do Haṭha Yoga, *bandhas* e *mudrās*, que são também descritos na *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* como técnicas principais para o despertar da *kuṇḍalinī*.

Dattātreya foi um importante mestre espiritual elevado à categoria de divindade; viveu na floresta de Naimiṣa e sua história é contada no *Mārkaṇḍeya-Purāṇa*, onde é descrito o nascimento milagroso desse mestre. O Texto *Avadhuta-Gītā*, *Jivan-Mukta Gītā* - "Cântico da Libertação em Vida" – e o *Tripura-Rahasya* – "Doutrina Secreta de Tripura" (Śiva) – são famosos textos atribuídos à Dattātreya.

Avadhuta significa "aquele segue a Sabedoria da Loucura", o qual tem a tarefa de destruir a ilusão do mundo através do estado supremo de espontaneidade iluminada. É descrita no *Siddha-Siddhānta-Padāti* (um antigo texto de Haṭha Yoga), a capacidade de transformação que o *avadhuta* tem para assumir qualquer personalidade ou papel na vida, sendo, às vezes, um mundano, às vezes um rei e outras, um asceta completamente renunciado. O *avadhuta* é associado à inversão das normas sociais – a vida espontânea, além do bem e do mal, do elogio e da censura, de qualquer concepção. Ao terem a iniciação tântrica, alguns são chamados de "viajantes" e os perfeitos, de "cisnes brancos", para as quais as técnicas empregadas e a visão espiritual vai muito além dos códigos morais impostos por quaisquer culturas. Como um cigano, ele tem acesso a todas as formas de conhecimento e liberdade para expressá-las. A felicidade espontânea é a marca do seu espírito e, assim, ele vaga com sua perfeição e cheio de prazer, além de toda qualidade e formalidade.

O texto *Mahanirvana-Tantra* associa expressamente o *avadhuta* ao Śaivismo, tendo Śiva como o centro

O texto *Mahanirvana-Tantra* associa expressamente o *avadhuta* ao Śaivismo, tendo Śiva como o centro. O festival atribuído à Dattātreya acontece sempre durante a lua cheia entre dezembro e janeiro, e é chamado de Dattātreya Jayanti, quado é lido o texto *Jīvamukta-Gītā*, é feito *pūjā* e s*atsaṇga*.

O Haṭha Yoga é a forma prática central do Śaivismo. Matsyendranātha, Gorakṣanatha, Svātmarāma e vários outros são descritos, no texto *Haṭha-Yoga-Pradīpika*, como principais mestres *śaivas*, sendo os dois

primeiros conhecidos como fundadores do *nathismo* ou seguidores de Ādinātha – "o Ser Primordial" – ou Śiva. Todos eles consideravam o Yoga como um método completo do despertar da *kuṇḍalinī*, que leva ao original Kuṇḍalini Yoga – o impessoal estado de *māha-samādhi*, no qual Śiva é Para-Śiva, O além dos nomes, das formas, do tempo e do espaço. É descrito, no primeiro verso do texto *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, de Svatmarāma, como o método próprio na época para alcançar-se o domínio da mente: "Saudações à Ādinātha (Śiva) quem expôs o conhecimento do Haṭha Yoga, como o mais alto degrau que conduz o aspirante ao mais elevado pináculo do Rāja Yoga".

40 Para o *śaiva* yogui, não existe diferença entre o Natha (Haṭha Yoga), *avadhuta* e o Tantra

O conceito prático (*kriyā*) é o que diferencia o Yoga da religião que possui a adoração externa de uma deidade como método último de iluminação, a identidade entre o adorador e o adorado ensinado pelo *śaiva* através da utilização de todo seu ser (energia, mente, sentimento e físico) seu potencial, prazer e criatividade intuitiva é a base do auto-conhecimento, perfeição e libertação. Essa tradição não se limita somente a homens ou somente a mulheres, idade, raça, credo ou condição social, pois os grandes mestres surgiram de diferentes condições sociais, vinham de uma sucessão discipular autêntica, eram e são figuras populares e queridas por sua humildade, seu intenso trabalho altruísta (Karma Yoga) e o amor que têm por todos os seres.

Para o *śaiva* yogui, não existe diferença entre o Natha (Haṭha Yoga), *avadhuta* e o Tantra. Śaiva Yoga também é conhecido como *Śaivacara-tantrik*, que define o aspecto de seus ensinamentos como uma conversa entre Śiva e sua adorada Śakti (o Deus e a Deusa), as quais sendo Um dividem-se na dualidade para transmitir o caminho da unidade: "Este é Śiva, livre de todos os desejos, que está cintilante em meu coração. Śakti é Seu mais alto poder. Ela mesma que está sempre jogando no limite de meus sentidos" (*Abhinavagupta)*.

O Yoga foi ensinado por Śiva e transmitido pelos grandes mestres, o Haṭha Yoga é oriundo dos antigos textos tântricos e todos os demais

caminhos que utilizam o domínio das posições Yoguis (*āsanas*) derivam dele sem sombra de dúvida. Algumas das muitas escolas Śaivas que foram reconhecidas no século X como a origem do tantrismo contemporâneo baseiam-se nos autênticos conhecimentos de Śiva que influenciam até hoje as demais escolas, adaptando-se as condições do tempo e do lugar e à personalidade de cada indivíduo.

As técnicas que serão ensinadas nesse congresso de 2003 foram transmitidas diretamente pelo Svāmi Prabhavananda Sarasvati e Sri Abhiram Caithanya, sobre o Haṭha Yoga e a filosofia hindu.

O Yoga jamais poderá se tornar um produto enlatado próprio para venda e consumo, mas sim adaptado a era atual. Acima de tudo, é a essência da cultura hindu fiel às origens, que continua tocando a mente e o coração de todos que dele se aproximam.

Eduardo Gerken, professor de Yoga em Curitiba (PR)
shaivayoga@yahoo.com.br

Texto publicado primeiramente nos anais do I Congresso Sul Brasileiro de Yoga, organizado pela AYPAR, em 2003, Curitiba (PR)

Darśanas

por Cláudio Roberto Azevedo

O Hinduísmo (*Sanātana Dharma*), a Lei Eterna, sempre conservou uma íntima união entre religião e filosofia, ainda que acontecessem exceções. É impressionante como, desde tempos imemoriais, uma concepção filosófico-religiosa de tendência monista sempre esteve presente na Índia. O mundo é concebido como um só processo em mudança. Antropologicamente, a tendência monista da filosofia hindu representa um desenvolvimento da capacidade humana de pensar, porque ela consiste em reduzir uma multiplicidade superficial em unidades progressivamente mais abrangentes.

Yoguinis, pintura, século XVIII, Bharat Kala Bhavan, Benares.
Fonte da imagem: DOUGLAS, Nick. *Tantra Yoga*. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971. p.96.

A História

Seus tradicionais deuses, que são cerca de 33, distribuídos para as diversas funções no céu e na terra, são apenas aspectos manifestados do Um. Ligado a esse caráter monista, sua filosofia apresenta o conceito de lei universal ou ordem (*dharma*), cujo contrário é a desordem (*adharma*). E a ordem constatável na natureza é a periodicidade, que acontece nas estações de chuva, retorno dos astros, principalmente do sol e da lua, sempre pelos mesmo caminhos. Este fato sugeriu à filosofia hindu a eternidade por meio dos ciclos em sucessão, repetindo-se sem cessar.

De acordo com a classificação de H. Von Glasenapp (1949), é aceitável a divisão do Hinduísmo em três épocas, cada uma com seus períodos e fases, embora variem, segundo os historiadores, as datas de limite:

- época antiga ou arcaica (antes do ano 1000 até 550 a.C.);
- época clássica (550 a.C. até 1000 d.C.) e
- época escolástica (século XI em diante).

1) Época antiga do Hinduísmo

A filosofia indiana da época antiga (ou arcaica), que ficou conhecida como Bramanismo, se subdivide em três períodos, caracterizados pelo surgimento de três modelos sucessivos de escrituras sânscritas. Considera-se o sânscrito como a língua dos indo-europeus, vindos do ocidente norte para a Índia, entre 2.000 e 1.300 a.C., e que se tornou a primeira língua indo-européia a adotar os recursos da escrita. Essa hipótese começa a perder fôlego para outras que, com base em novas evidências, afirmam que nunca houve uma invasão e que o povo vêdico vive na Índia desde tempos imemoriais. De qualquer forma, o Hinduísmo fez-se a religião principal da Índia. Esses três períodos são:

- *período vêdico primitivo* (de data desconhecida até 1.000 a.C.), com quatro livros sagrados, os *Vedas*, os documentos mais antigos da cultura sânscrita;

- *período bramânico* (1.000 a 750 a.C.), marcado pelos *Brāhmana*, como se denominaram os mais antigos comentários aos *Vedas* e
- *período das primeiros Upaniṣad* (750 a 550 a. C.), também comentários aos *Vedas*, com textos mais filosóficos.

2) Época clássica da filosofia da Índia (550 a.C. a 1000 d.C.)

Por volta do ano 550 a.C., ou um pouco depois, a filosofia da Índia passa a um desenvolvimento significativo com o surgimento de diversos "pontos de vista" ou *darśanas*, ficando marcado como o início do período clássico.

Surgem escolas não-ortodoxas denominadas *Nastika* (ou heterodoxas), que se referem ao Budismo, Jainismo e Lokayata (os mundanos que subestimavam a natureza da realidade e acreditavam apenas na existência do mundo material); e o Bramanismo desdobra-se em seis sistemas filosóficos ortodoxos *(astika)*, unidos em pares complementares: Vaiśeśī ka e Nyāya; Vedānta e Mīmānsā (Purva e Uttara); e Sāṁkhya e Yoga.

Os *darśanas*

Todos os *darśanas* ortodoxos *(astika)* são, na realidade, pontos de vista que buscam explicar questões relativas aos *Vedas*. Para se entender um *darśana*, tem-se que estudar os outros, pois cada um deles trata de níveis diferentes da realidade. Enquanto o primeiro dos pares estuda as leis que regem espírito e matéria, o segundo mostra os métodos práticos de se obter a visão da realidade do primeiro.

Cada um desses sistemas ortodoxos de filosofia tem os seus próprios *sūtras*, geralmente associados com o sábio que escreveu o respectivo *sūtra*. Essas seis visões filosóficas foram escritas por Aksapada Gautama Maharṣi (*Nyāya-Sūtra*), Kanāda (*Vaiśeśīka-Sūtra*), Kapila (*Sāṁkhya-Sūtra*), Patañjali (*Yoga-Sūtra*) e Jaimini (*Mīmānsā-Sūtra*). A escola Vedānta é baseada nas *Upaniṣad*, na *Bhagavad-Gītā* e no *Brahma-Sūtra* de Badarayana. Geralmente, os seis *darśanas* são classificados em três categorias:

- a categoria mais racional: Vaiśeśīka e Nyāya;
- a categoria mais teológica: Vedānta e Mīmānsā;
- a categoria mais psicológica: Sāṁkhya e Yoga.

Darśana	Livro Principal	Autor	Data	Abordagem
Vaiśeśīka	*Vaiśeśīka-Sūtra*	Kanāda	entre 550 a.C. E século III a.C.	Elementos fundamentais do universo manifestado
Nyāya	*Nyāya-Sūtra*	Aksapada Gautama Maharṣi	550 a.C.	Lógica da argumentação e da busca da Verdade
Vedānta	*Upaniṣad* e *Brahma-Sūtra*	Badarayana	Entre os séculos V e II a.C.	Unifica os conceitos de Brahman e *Ātman*
Mīmānsā	*Mimansa-Sūtra*	Jaimini	Entre os séculos VI e II a.C.	Interpretação religiosa do dever (*dharma*) e da ação correta (karma)
Sāṁkhya	*Sāṁkhya-Sūtra e Tattvasamāsa*	Kapila	Século VI a.C.	Evolução cósmica *Puruṣa-Prakriti*
Yoga	*Yoga-Sūtra*	Patañjali	Séculos III ou IV a.C.	Psique humana e retorno à “casa do Pai”

Vaiśeśīka

Seu fundador foi Kanāda Kasyapa, a quem é atribuído o *Vaiśeśīka-Sūtra*. *Vaiśeśīka* vem da palavra *viseṣa*, que significa "diferença", "característica", "particularidade" ou "qualidade". Analisando as características ou a natureza manifesta das coisas individuais que são percebidas pelo homem, especula que deve haver uma divisão menor da matéria, senão os objetos seriam feitos do mesmo número infinito de partículas, e um grão de arroz seria do mesmo tamanho do que uma montanha. Assim especula que o universo visível é descontínuo e composto de nove substâncias primordiais (*anu* ou átomos) diferentes entre si *(viseṣa)*, com funções específicas (*sāmānya*) e três qualidades (*guṇas*) associadas e coerentes (*samavāya*):

1. um átomo específico para esclarecer o odor (*gandha*),
2. um átomo específico para esclarecer o sabor (*rasa*),
3. um átomo específico para esclarecer a forma ou cor (*rūpa*),
4. um átomo específico para esclarecer o toque (*sparṣa*),
5. um meio onipresente para esclarecer o som (*śabda*),
6. um meio onipresente para esclarecer o espaço (*dik*),
7. um meio onipresente para esclarecer o tempo (*kāl*),
8. um átomo específico para esclarecer os processos mentais (*manas* ou mente),
9. um meio onipresente para esclarecer a consciência (*ātman* ou alma).

As primeiras quatro substâncias são chamadas *paramānus*, sendo os átomos materiais. Estes *paramānus* estariam associados com quatro elementos fundamentais (os quatro *mahabhūtas*):

1. o ar (*vāyu*) tem o atributo do toque, conseqüentemente ele contém o *sparṣa paramānus;*
2. o fogo (*tejas*) tem o atributo do toque e da forma, conseqüentemente ele contém o *sparṣa* e o *rūpa paramānus;*
3. a água (*āpas*) tem o atributo do toque, da forma e do sabor, conseqüentemente ele contém o *sparṣa*, o *rūpa* e o *rasa paramānus;*
4. a terra (*pṛthivī*) tem o atributo do toque, da forma, do sabor

e do odor, conseqüentemente ele contém o *sparṣa*, o *rūpa*, o *rasa* e o *gandha paramānus*.

Para essa escola, cada um dos átomos é único. A diferença entre dois átomos seria a especialização de cada um. E assim explica as propriedades da matéria como o resultado da interação entre esses diferentes tipos de átomo que a compõem, e que essas interações são guiadas pela Vontade Divina de Mahā-Īśvara: o criador de tudo. A partir de Seu desejo, o mundo tem origem, permanência e fim.

Para chegar a essa teoria metafísica, a escola se utiliza de fundamentos lógicos que aceitam unicamente a percepção direta (*prathyakṣa*) e a inferência (*anumana*) como fontes válidas de conhecimento (cf. adiante em *Nyāya*). E, assim, defende que os mesmos elementos que compõem o corpo humano formam a árvore, a montanha e toda a criação: a matéria é imutável, apenas as formas se alteram. Pelo fato de a matéria ser imutável, ela é uma realidade e pode ser dividida em seis categorias: a substância, a qualidade, a ação, o universal, o particular e a inerência.

Essa mesma escola também explica que há um enorme poder no microcosmo, passível de ser aproveitado por meio de um estudo criterioso. Esse tipo de estudo explica como pode haver diferenças no passado, no presente e no futuro e como, ao mesmo tempo, a verdade permanece inalterada nos três tempos.

O *darśana* Vaiśeśīka desenvolve a teoria de que *manas* surge do contato dos sentidos com Ātman, da sua percepção dos sentimentos. *Manas* seria o domicílio da reflexão e da imaginação e Ātman o domicílio da vontade e do desejo.

Nyāya

O *darśana Nyāya* foi dado pelo sábio Aksapada Gautama Maharṣi e, por isso, também é chamado de *Gautama śāstra*. Ele contém a base para os demais cinco *darśanas*. *Nyāya* (penetrar, compreender) utiliza bastante a investigação analítica como instrumento lógico para alcançar o Absoluto e analisa os diferentes processos mentais usados para se concluir uma assertiva. Esses processos são de 16 tipos: meios válidos de

conhecimento (*pramāna*); objetos válidos de conhecimento (*prameya*), dúvida (*samṣaya*), intenção (*prayojana*), exemplo (*drstanta*), conclusão (*siddhanta*), silogismo (*avayava*), argumentação (*tarka*), averiguação (*nirnaya*), debate (*vada*), controvérsia (*jalpa*), crítica destrutiva (*vitanda*), fraude (*hetvabhasa*), esquiva (*chala*), contradição (*jati*) e apontar os defeitos do oponente (*nigrahasthana*).

Esse *darśana* afirma que a única forma de se obter a libertação do sofrimento seria através do conhecimento correto (*pramāna*), e a sua distinção do conhecimento incorreto (*viparyaya*) poderia ser obtida através de meios lógicos de análise da realidade. Assim, para todas as questões, até em relação à divindade, existem medidas que podem ser utilizadas para se provar a veracidade das coisas. Além de assumir *prathyakṣa* e *anumana* como fontes válidas, como a escola Vaiśeśīka assume, acrescenta *upamana* e *sabdha*.

- *Prathyakṣa pramāna,* a percepção direta, é percebida pelos órgãos dos sentidos; estes são instrumentos nos quais a mente penetra para ajudá-los a funcionar. Porém, devido a algumas limitações dos sentidos, como doenças e defeitos, as provas obtidas por esse método não são consistentes.
- *Anumana Pramana,* é a prova baseada na dedução ou inferência. Uma pessoa vê sifões para esvaziar barris à distância. Conclui, então, que lá deve haver água. Similarmente uma pessoa conclui que existe fogo quando vê fumaça. Dessa forma, mediante as características naturais, o indivíduo pode compreender e decifrar a forma real.
- *Upamana Pramana,* baseia-se na comparação e nos permite compreender muitas coisas que não poderiam ser facilmente entendidas de outro modo. Dessa forma, ao estudar a realidade aparente e a realidade empírica, o indivíduo pode tirar conclusões sobre a realidade transcendental.
- *Sabdha Pramana,* como muitos afirmam, inclui as afirmações provindas de um sábio ou pessoa de confiança, mas esta é a prova obtida com base no som do silêncio que a nossa percepção

pode perceber quando atinge um estado além dos sentidos e da mente. Segundo Sathya Sai Baba (2006), quando se atinge esse estágio de equanimidade mental, o som da Verdade se expressa através de oito formas: o som divino propriamente dito, a onipresença, a natureza transcendental, a fala, a bem-aventurança, a refulgência, a ilusão e a prosperidade.

Assim, demonstra a teoria da reencarnação Nyaya, que a matéria é constituída de átomos, que a alma é distinta do corpo, etc., de uma forma similar ao Vaiśeśīka, só que menos completa. Essa escola é muito apreciada por filósofos budistas, sendo considerada a única forma válida de investigação filosófica para o budismo tibetano.

Vedānta ou Uttara Mīmānsā

A filosofia Vedānta (fim dos *Vedas* em sânscrito), também conhecida como Uttara Mīmānsā, foi primeiramente associada com as *Upaniṣad* e seus comentários por Badarayana, e, posteriormente, com a *Bhagavad-Gītā* e o *Vedānta-Sūtra* (ou *Brahma-Sūtra*) de Vyāsa. Essa escola é, talvez, a pedra angular dos movimentos do Hinduísmo atual e, certamente, foi a responsável por uma nova onda de investigação filosófica e meditativa, renovação da fé e reformas culturais.

A distinção básica entre *Vedānta-Sūtra* e *Upaniṣad* é que esse último apresenta o diálogo filosófico e o primeiro a filosofia em si. Enquanto as *Upaniṣad* e a *Bhagavad-Gītā* são os textos autorizados no *darśana* Vedānta, é no *Brahma-Sūtra* que os ensinamentos do Vedānta são expostos numa ordem lógica e sistemática. Além disso, o *Brahma-Sūtra* esclarece os versos aparentemente contraditórios das *Upaniṣad* e expõe seus ensinamentos numa maneira sistemática.

O *Brahma-Sūtra* consiste de 555 aforismos, em 4 capítulos, cada um dividido em 4 seções:

- *Samanvaya* (harmonia): explica que todos os textos do Vedānta falam de Brahman, a Realidade Última, que é a meta de nossa vida;
- *Avirodha* (não-conflito): discute e refuta as possíveis objeções contra a filosofia Vedānta;

- *Sādhana* (os meios): descreve o processo pelo qual a libertação pode ser obtida;
- *Phala* (os frutos): fala do estado que é alcançado após a libertação.

Vedānta vê a busca do conhecimento (*jñana-kanda*) e a auto-realização como o primeiro objetivo e a ação ritual (*karma-kanda*) e a adoração (*upasana*) como acessórios. É um *darśana* de cunho fortemente teísta, que propõe a teoria de *maya* (ilusão), segundo a qual o mundo não é real tal como o percebemos. Vedānta analisa o campo transcendental e fala que o Absoluto (Brahman) possui um aspecto manifesto, conhecido como *śabda* Brahman (som de Brahman), e um imanifesto.

Dirige-se àqueles que possuem *mumukṣutvam*, ou seja, aqueles que anseiam e buscam a liberação (*mokṣa*) da ignorância de sua verdadeira natureza. Dividiu-se em três grupos principais, iniciados pelo pensamento e escrita de Adi Śankarācarya, Ramanuja e Madhava.

Advaita Vedānta

Advaita literalmente significa "não-dois", ou seja, é um sistema não-dualístico (monista) que enfatiza a unidade (monoteísta). Seu consolidador foi Śankarācarya (788-820 d.C.). Śankara expôs suas teorias baseadas amplamente nos ensinamentos das *Upaniṣad* e de seu guru Gaudapada. Não é meramente uma filosofia, mas um sistema consciente de éticas aplicadas e meditação, direcionadas à obtenção da paz e compreensão da verdade, que Śankara imortalizou no *Viveka Chudamani*. Essa obra consiste de 580 versos em sânscrito que não são divididos em capítulos ou seções, mas apresenta um diálogo entre o mestre e o discípulo, semelhante à *Bhagavad-Gītā*. Disserta, de uma forma direta, lúcida e incisiva, sobre diversos assuntos, como as qualificações necessárias para o caminho espiritual, aprender a discernir o real do irreal, controlar o pequeno "eu" para obter a liberação e a união final com Deus.

Através da análise da consciência nos três estados da experiência humana, exposta na *Māndukya*, *Taittiriya* e *Aitareya Upaniṣads*, Śankara explicou a natureza relativa do mundo e estabeleceu a realidade não-

dual ou Brahman, alcançada pelo quarto estado da experiência humana, conhecido como *turiya*. Nesse estado, comprova-se que a separação entre sujeito e objeto é ilusória, e que Ātman (nosso espírito) e Brahman (a realidade última – a Suprema Consciência) são absolutamente identificados.

Assim, baseado nas *Upaniṣad*, no *Brahma-Sūtra* e no *Viveka-Chudamani*, determina essa unidade através das seguintes "Grandes Sentenças" (*Mahāvakya*):

1. *tat tvam asi* (Tu és Aquele – *Chandogya Upaniṣad*);
2. *aham brahmāsmi* (Eu Sou Brahman – *Brihadāranyaka Upaniṣad*);
3. *ayam atma brahmā* (Esse *Ātman* é Brahman – *Mandukya Upaniṣad*);
4. *prajnānam brahmā* (Brahman é Sabedoria – *Aitareya Upaniṣad*)
5. *sarvam khalvidam brahmā*
6. *soaham* (Eu Sou)

Prescreve também a "Prática Quádrupla" (*Sādhana catuṣtaya*):

1. *viveka* (discernimento);
2. *vairāgya* (desapego);
3. *satka-sampatti* (normas de conduta): *śama* (tranqüilidade), *dama* (autocontrole), *uparati* (equanimidade), *titikṣā* (tolerância), *śraddhā* (fé) e *samādhāna* (equilíbrio); e
4. *mumukṣutvam* (desejo de libertação).

Viṣistadvaita Vedānta

Ramanuja (1040 – 1137 d.C.) foi o principal divulgador do conceito de *Sriman Narayana* como Brahman, o Supremo. Outros expoentes desse sistema foram Natha Muni e Yamuncarya. A escola ensina que a Realidade Suprema (Brahman), embora seja *nirākāra* (sem forma) e *nirguna* (sem qualidades), pode ser descrita como *sātya* (verdade – realidade), *jñāna* (conhecimento), *anantatva* (infinitude), *ānanda* (bem-aventurança) e *amalatva* (pureza), e possui três aspectos: Brahmā (O Criador), Viṣṇu (O Preservador) e Śiva (O Transformador).

Afirma também que o Deus Absoluto é Īśvara (Viṣnu ou Narayana), e que Ele, *cit* (a alma) e *acit* (a matéria) são a mesma coisa. Viṣnu

seria a única realidade independente, enquanto a alma e a matéria são dependentes Dele para sua existência. Devido a esta qualificação tríplice da Realidade Última, o sistema de Ramanuja é conhecido como não-dualístico modificado (monismo qualificado), sendo um meio termo entre as escolas Advaita e Dvaita Vedānta.

Dvaita Vedānta

Śri Madhvācarya (1199 – 1278 d.C.) também identificou Deus com Viṣnu, mas a sua visão da realidade era puramente dualista, pois ele compreendeu uma diferenciação fundamental entre a Realidade Última (Brahman) e o nosso espírito (Ātman), entre o Criador (Īśvara) e a criatura (Jīva). O sistema, conseqüentemente, foi denominado Dvaita (dualístico) Vedānta.

Para esse sistema, as almas individuais não foram criadas por Viṣnu, mas coexistem com Ele e estão subjugadas à Sua vontade eternamente. Divide as almas em três categorias: as qualificadas para a liberação (*mukti-yogyas*), as presas eternamente à reencarnação (*nitya-samsarins*) e as condenadas ao inferno eterno (*tamo-yogyas*). A doutrina do inferno eterno está baseada na *Bhagavad-Gītā* (XVI:19-20) e tenta explicar o eterno problema da existência do mal.

Mīmānsā ou Purva Mīmānsā

O principal objetivo do Purva (cedo) Mīmānsā (investigação) era estabelecer a autoridade dos *Vedas*. *Purva* denota que esses ensinamentos são anteriores aos *Vedas*. Seus seguidores acreditavam que a revelação deveria ser provada através da razão e não aceita como um dogma cego. Seu texto básico é *Mīmānsā-Sūtra*, de Jaimini.

Segundo eles, o mundo é regulado pela ação (karma), e a ação correta levaria ao conhecimento correto. Assim o Purva Mīmānsā lida com as regras e as metodologias para a devoção e a sabedoria, ligando-as ao campo da ação ou *karma-kanda*, como meio de se alcançar a compreensão do Absoluto (Brahman). Este método empírico e eminentemente

sensível de aplicação religiosa é uma chave para o entendimento do Sanātana Dharma.

Esse *darśana* começa referindo-se à Lei de Causa e Efeito (karma), segue tratando da ação correta (*dharma*) e, finalmente, aborda a sabedoria do Absoluto (Brahman). Esses aspectos são mencionados como *Karma Jignasu*, que dizem respeito a todas as ações realizadas pelo homem em sua vida mundana, *Dharma Jignasu*, que é a identificação dos defeitos, formação de um código de conduta composto de práticas rituais, deveres e ações que visam colocar o indivíduo em sintonia com o *dharma* Universal (as Leis da Natureza), e Brahman *jignasu*, que é a introdução da bem-aventurança na vida diária por meio da correção dos defeitos após a identificação dos mesmos pela introspecção. A finalidade da vida, portanto, é a pesquisa da ação correta ordenada pelos *Vedas*.

A escola Mīmānsā dá grande ênfase aos rituais (ou *karma-kanda*), sendo a adoração (*upasana*) e a busca de conhecimento (*jñana-kanda*) vistas apenas como acessórios para o karma. Para ela, é preciso colocar ênfase no corpo e nas ações efetuadas através dele, pois são as ações que purificam a mente. Assim analisa as ações prescritas nos *Vedas*, fornecendo a metodologia de interpretação dos rituais vêdicos e sua justificativa filosófica. Esta visão é refutada pela escola Vedānta que vê a auto-realização (*jñana*) como o primeiro objetivo e o ritual e a adoração como acessórios.

Sāṁkhya

A filosofia Sāṁkhya (literalmente "número" ou "discriminação"), que é anterior ao Bramanismo, foi compilada por Kapila, que viveu pouco tempo antes de Buda, no *Sāṁkhya-Pravachana-Sūtra*. O texto final da escola, o *Sāṁkhya-Karira*, foi escrito, em cerca de 200 a.C., por Īśvarakṛṣna. Enquanto o sistema de Kapila é *seśvara* (com Senhor), admitindo a existência de Brahman, o de Īśvara Krişna é um ensinamento *nirīśvara* (sem Senhor), que começa com o par eterno *puruṣa/prakṛti*.

Assim a filosofia Sāṁkhya se diferencia um pouco por não discorrer sobre a existência de um Deus, mas somente na existência de espírito e matéria (*puruṣa* e *prakṛti*) como entidades primeiras e eternas. Ela é chamada de especulativa de fundo dualista, que poderia ser definida como emanacionista, em suma, de filosofia realista, ao contrário dos sistemas Yoga e Vedānta, filosofias conhecidas como idealistas por discorrerem sobre a existência de algo acima de *puruṣa* e *prakṛti*.

Os seus 25 níveis de realidade (*tattvas*) formam uma estrutura vertical, na qual cada elemento ou grupo de elementos emana dos anteriores e todos, do par original, que é *puruṣa*/*prakṛti*. Os 25 níveis são os seguintes:

- **os cinco grandes elementos** (*mahabhūtas*): a terra (*prithivī*), a água (*apas*), o fogo (*tejas*), o ar (*vayu*) e o éter (*ākāṣa*) presentes no corpo;
- **os cinco órgãos de ação** (*karmendriyas*): a boca (*vāk*), as mãos (*pāni*), os pés (*pāda*), os órgãos de reprodução (*upaṣta*) e excreção (*pāyu*);
- **as cinco faculdades dos sentidos** (*jñanendriyas*): a visão (*chakṣu*), o olfato (*ghrána*), o paladar (*rasana*), a audição (*śrotra*), e o tato (*spárṣana*);
- **as cinco elementos sutis da matéria** (*tanmātras*): sonoros (*śabda*), tangíveis (*sparṣa*), visíveis (*rūpa*), olfativos (*gandha*) e gustativos (*rasa*); e
- **o intelecto discriminativo** (*buddhi*), o ego autoconsciente (*ahamkāra*) e a mente (*manas*), que são, em conjunto, instrumentos da mente auto-reflexiva, nossa consciência mais interna (*chitta*).

Puruṣa (Consciência) e *prakṛti* (Natureza)

Através dos diferentes *tattvas* circulam três estados (*guṇas*) que definem todo o existente: *sattva* (leveza, equilíbrio), *rajas* (ação, emoção) e *tamas* (inércia, escuridão).

(1) *puruṣa* e (2) *prakṛti* (*Mulaprakṛti*)				
Três qualidades (*tamas*, *rajas* e *sattwa*)				
Energia primordial (*Mahat*)				
Vyakta (mundo manifestado)		(3) *Buddhi* [Intelecto]		
		taijasa ou forma *rajásica* de *Ahaṁkara*		
		(4) *Ahaṁkara* [ego autoconsciente]		
vaikriti ou forma *sattwica* de *Ahaṁkara*			*bhutadi* ou forma *tamásica de Ahaṁkara*	
Manas ou *Antakarana* (5)	*Jñanendriyas* Sentidos (6-10)	*Karmendriyas* Poder de ação (11-15)	*Tanmatras* Matéria sutil (16-20)	*Bhutas* Matéria densa (21-25)
Mente ou *psique*	audição	fala	som	espaço
	tato	preensão	toque	ar
	visão	locomoção	forma visível	fogo
	gustação	excreção	gosto	água
	olfação	reprodução	cheiro	terra

Yoga

Patañjali, monge do sul da Índia, onde até hoje a tradição tamil preserva elementos das filosofias pré-vêdicas, que tinha formação no sistema Sāṁkhya, escreveu os *Yoga-Sūtra*: a base do *darśana* Yoga. Assim o sistema Yoga é geralmente considerado como tendo surgido da filosofia Sāṁkhya.

A diferença mais significante de Sāṁkhya é que a escola de Yoga não somente incorpora o conceito de Īśvara (ou Deus pessoal) em uma

visão de mundo metafísica, mas também sustenta Īśvara como um ideal sobre o qual meditar. A razão é que Īśvara é o único aspecto de *puruṣa* (do infinito Terreno Divino) que não foi mesclado com *prakṛti* (forças criativas temporárias). Também utiliza as terminologias Brahman/Ātman e conceitos profundos das *Upaniṣad*, adotando uma visão vedantina monista.

Diferente dos outros *darśanas* que são meramente especulativos, o Yoga é um conjunto sistematizado de técnicas que ajudam a alcançar-se o estado não-condicionado de hiperconsciência (*samādhi*) e liberdade (*mokṣa*). Como as *Upaniṣad*, busca o despertar ou a compreensão de que Ātman nada mais é que o infinito Brahman.

O Rāja Yoga (ou união através da meditação) é baseada nos *Yoga-Sūtra* de *Patañjali* e é, essencialmente, uma compilação e sistematização da filosofia do Yoga. Através de uma ética, usando o corpo físico e a mente em meditação, visa atingir a Verdade Suprema. Embora as *Upaniṣad* e a *Bhagavad-Gītā* também sejam textos indispensáveis ao estudo do Yoga, são os *Yoga Sūtra* de Patañjali a obra de maior autoridade e utilidade de todas, pois contém o essencial da filosofia e da técnica do Yoga em seus 196 *sūtras*. Patañjali sintetizou o conhecimento de uma maneira condensada e sistemática. O livro é divido em quatro seções:

1. ***Samādhi Pāda**:* com 51 *sūtras*, refere-se ao conhecimento geral do que é Yoga, à sua técnica essencial, ao *samādhi*, sua definição e como é atingido. Descreve o *samprajñāta* e *asamprajñāta samādhi*, o *savitarka* e *nirvitarka samādhi*, *savicāra* e *nirvicāra samādhi*, e *sabīja* e *nibīja samādhi*. Faz um estudo da mente, esclarece a importância da autoentrega ao Senhor Īśvara, e diz quem é Īśvara e o que é o *Oṁ*.
2. ***Sādhana Pāda**:* com 55 *sūtras*, sua primeira parte analisa as causas da miséria e do sofrimento inerentes à vida humana, compondo um contexto filosófico conhecido como "teoria dos *kleśas*". A partir disso, indica a prática do Yoga para a cura da miséria e do sofrimento humanos. Sua segunda parte descreve as cinco primeiras práticas do Yoga (de natureza preparatória), de um total de oito. Essas práticas externas (*bahiranga-yoga*) – *yamas*, *niyamas*,

āsana, *prānāyāma* e *pratyāhāra* – habilitam o aspirante física, emocional e moralmente à senda do Yoga.

3. ***Vibhūti Pāda****:* com 56 *sūtras*, trata das três últimas práticas (*antaranga-yoga*) do Yoga*: dhāranā* e *dhyāna* culminando em *samādhi*. Assim desvenda todos os mistérios da vida e descreve diversos poderes (*siddhis*) que são obtidos.
4. ***Kaivalya Pāda****:* com 34 *sūtras*, explica-se como se adquirem os *siddhis*, as leis fundamentais da natureza, o karma, a natureza da mente, do desejo e seus efeitos aprisionadores, e as lutas finais para a libertação com a conquista da bem-aventurança *(kaivalya).*

Para que possamos conhecer nossa verdadeira natureza, é necessária uma disciplina prática, que tenha como meta o controle e a tranqüilidade da mente. Yoga é a cessação da identificação com as oscilações mentais, que são causadas pelos *kleśas*, as fontes de aflição: *avidyā* (ignorância de nossa verdadeira natureza), *asmitā* (egoísmo), *raga* (gosto ou atração), *dveṣa* (aversões) e *abhiniveśa* (medo de morrer), que podem ser destruídas através de *abhyāsa* (estudo, exercício, prática) e *vairāgya* (desapego).

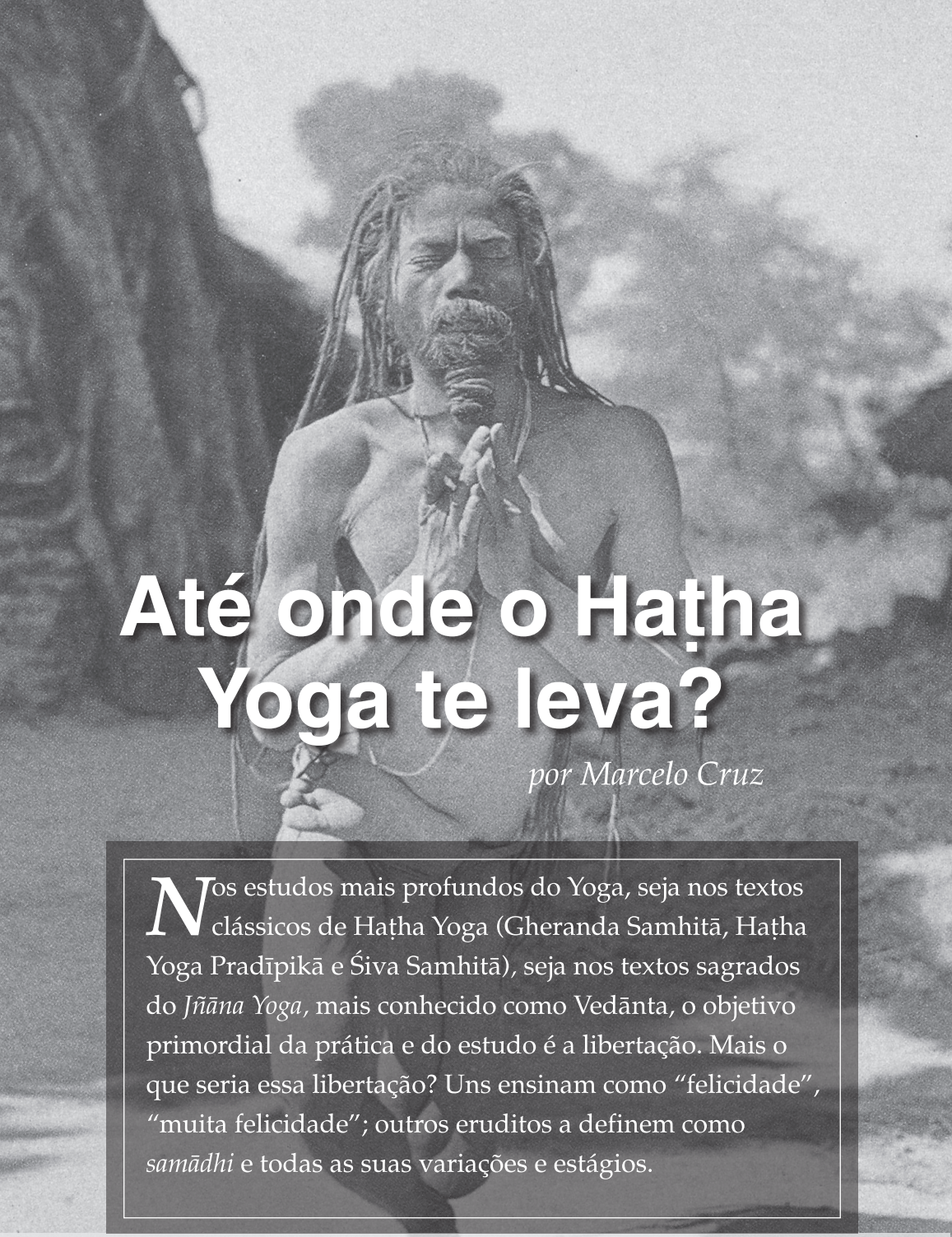
É proposto então o Aṣtāṇga Yoga, caminho prático de 8 passos: *yamas* (harmonização do homem com a sociedade), *niyamas* (harmonização interna do homem com ele mesmo), *āsana* (postura física), *prānāyāma* (exercícios respiratórios), *pratyāhāra* (abstração e interiorização dos sentidos), *dhāranā* (concentração da mente), *dhyāna* (meditação) e *samādhi* (estado em que se destruiu a ignorância de nossa verdadeira natureza).

Cláudio (Roberto) Azevedo é médico, escritor e jñana yogui em Fortaleza (CE)
croberto@orion.med.br

REFERÊNCIAS

SATHYA SAI BABA. *A essência dos shadharshanas*. Disponível em: <http://www.sathyasai.org.br/discursos/pdf/SAIBABA_19930527_180.PDF>. Acesso em: 15 jul. 2006. Discurso proferido em: 27 maio 1993.

GLASENAPP, Helmuth von. *Die Philosophie der Inder*. Stuttgart: Kröner, 1949.



Até onde o Haṭha Yoga te leva?

por Marcelo Cruz

Nos estudos mais profundos do Yoga, seja nos textos clássicos de Haṭha Yoga (Gheranda Samhitā, Haṭha Yoga Pradīpikā e Śiva Samhitā), seja nos textos sagrados do *Jñāna Yoga*, mais conhecido como Vedānta, o objetivo primordial da prática e do estudo é a libertação. Mais o que seria essa libertação? Uns ensinam como "felicidade", "muita felicidade"; outros eruditos a definem como *samādhi* e todas as suas variações e estágios.

Gorur āsana com mudrā, Pagla Baba, Bengala.
DOUGLAS, Nick. *Tantra Yoga*. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971. p.102.

A libertação é se conhecer. Auto-conhecimento é ser livre. Livre daquilo que está por trás de tudo o que você faz, ou seja, a busca em ser feliz. Todos os moldes, padrões, projeções, julgamentos nos quais a pessoa se encaixa e quer encaixar as outras e o mundo em que vive para que assim se sinta feliz. Isto torna você preso. Só estou bem se estiver desta ou daquela maneira; com aquela ou sem aquela pessoa. E, no fundo, este estar bem dura muito pouco. Aí você tem que mudar tudo novamente.

Enquanto a pessoa baseia sua felicidade em experiências, projeta. E projetar é exteriorizar. Desconhecendo sua real natureza de existência, consciência e plenitude, o ser humano projeta sua felicidade em fatos e acontecimentos. Tudo na mente. Daí dizer-se que o *samsāra* está na mente. A plenitude *já é*, não é nada para ser alcançado, mas conhecido. Só o conhecimento liberta. O conhecimento de que você, e só você, tem realidade absoluta e luz própria. Todo o resto depende da luz do Ser.

Sem citar nomes, indaguei a um *Swami* sobre a tradicional afirmação "o sábio é livre de desejo". Lendo friamente esta frase, tem-se a idéia de que, para ser livre é preciso tornar-se uma "alface".

Como resposta obtive apenas uma complementação: "o sábio é livre do efeito dos desejos sobre a mente"! Acrescentando algo a isso, minha professora de Vedānta disse-me uma vez "não dá pra deixar de ser humano". Simplesmente algo que estava lá longe, inatingível para a maioria dos mortais, tornou-se real e diante de meus olhos.

Liberdade é estar bem, pleno em qualquer situação. É óbvio que a tendência é nos aproximarmos do conforto e sofrermos perante o desconforto. O sábio nada mais é do que aquele que se identifica com sua essência, não com a mente, não com o corpo. A mente reflete por completo a consciência (*ātman*). Sabe que é apenas uma situação. Se o que deseja acontece, ótimo, se não acontece, ótimo também porque já é pleno, nada tem a acrescentar ou a subtrair. Isso é *ānandaḥ*. Isto é ser livre de desejos.

Sempre através dos órgãos de percepção é que a mente reconhece as situações de prazer e dor, *sukha* / *duḥkha*, identificando-se e reagindo

contra. A natureza da mente é essa: sempre após um pensamento vem o questionamento deste pensamento. É aí que entra o auto-conhecimento. Conhecer como funciona a complexidade da mente humana e viver inteligentemente.

E nossas práticas de Haṭha Yoga onde entram nisso tudo? O que pude entender dos textos é que você faz *āsana*, *prānāyāma*, *dhyāna*, etc. em busca de *samādhi*. Mas o que é este *samādhi*? Uma experiência ou um viver, algo que tem um início e um fim ou algo eterno, pleno, definitivo? Este *samādhi* irá trazer a você autoconhecimento e, consequentemente, libertação?

Na minha percepção, que fique bem claro isso, entendo que os textos do Haṭha Yoga se direcionam mais à experiência de *samādhi*. Principalmente por ser um estado atingido durante a meditação, ou seja, de olhos fechados e com indução através de técnicas. Não quer dizer que não seja bom, muito pelo contrário. Torna-se uma referência. Mas nada muda, se a experiência tem um fim quando se abrem os olhos. Não houve uma transformação na sua mente, você sai igual a como você entrou. Além disso, induz você a querer repetir a mesma experiência, e a busca se torna uma busca pela sensação que a experiência trouxe e não mais pela libertação propriamente dita. Será que isso é ser livre?

A natureza da mente é essa: sempre após um pensamento vem o questionamento deste pensamento

Já o viver em *samādhi* é algo que causa uma transformação na mente porque é um reconhecimento da sua natureza, do que você já é, mantendo todos os seus relacionamentos com o mundo, de olhos abertos.

Essa transformação é devido à ausência de identificação com a mente, com o corpo, com os padrões, reações, julgamentos, conceitos e tudo o mais. Cessa a necessidade da busca, pois nada há a acrescentar. Aí sim, você vive tudo que o mundo oferece, sem achar que irá fazê-lo feliz ou não. Você é feliz, por isso pode viver tudo plenamente. Isso é liberdade. Para isso, é preciso o conhecimento. O ser consciente de que

você é consciência, plenitude, infinito e não algo que tem um início e um fim, limitado. Nada que é limitado pode trazer satisfação a algo que é livre de limitação.

E isso vem aos poucos, gradativamente, na ordem do cosmos, para que você saiba lidar com essa transformação, com a nova maneira de ver o mundo e as pessoas. E elas, com você.

Não que a prática diligente de Haṭha Yoga não tenha um fim. Tem. E é muito bom quando praticada com o foco certo, a intenção correta. Talvez, dessa maneira, seja mais fácil perceber o que *Pātañjali* quis dizer no primeiro *sūtra: "atha yogānuśasanam" – "agora começa o ensinamento sobre Yoga." Atha* denota situação auspiciosa, oportuna, o que leva muitos estudiosos a interpretarem o *sūtra* como se algo já houvesse sido compreendido, como se o estudante já estivesse preparado para receber este ensinamento contido no texto. Fica aqui um tema para uma próxima conversa.

Śrī gurubhyo namaḥ
Hariḥ Oṁ

Marcelo Cruz é yogui, surfista e estuda Vedānta com a prof. Gloria Arieira. Reside atualmente em Ubatuba.
yogavrata@hotmail.com

Yoga Sūtras de Patañjali 17:

A iluminação e o pensamento harmonioso

Tradução e comentários de Pedro Kupfer

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः ॥ १७ ॥

vitarkavichārānandāsmitārūpānugamāt saṁprajñātaḥ ‖ *17* ‖

Saṁprajñata é aquele [*samādhi*] que se alcança pela
auto-análise, o discernimento, a plenitude
ou a capacidade de perceber a si mesmo como Puro Ser.

vitarka = raciocínio, compreensão, reflexão, conjectura, argumentação
vichāra = investigação, discernimento, deliberação, ponderação, conclusão
ānanda = plenitude, felicidade, bem-aventurança
asmitā = individuação, egoicidade; *asmi* = "eu sou"
rūpa = forma, figura, aparência, cor
asmitārūpa = consciência de Si mesmo, diferenciação entre o Ser e o ego
anugamāt = atingir, acompanhar, compreender
saṁprajñātaḥ = cognição, discernimento, compreensão clara

Neste aforismo e no seguinte (I:18), Patañjali nos dá a primeira descrição dos diferentes graus do *samādhi*, objetivo final do Yoga, dizendo que existem dois tipos de iluminação. Designa a primeira dessas formas pelo nome *saṁprajñata*, que significa "com cognição". Ou seja, este é o estado de iluminação que vai acompanhado de uma compreensão clara sobre o objeto sobre o qual se medita. Esse estado tem quatro modalidades (*vitarka*, *vichāra*, *ānanda* e *asmitā*). A segunda forma de

samādhi é chamada *asaṁprajñata*, que significa "sem cognição". Ela será abordada no próximo aforismo.

Para entrarmos no presente *sūtra*, nada melhor que começarmos definindo o *samādhi*. Vyāsa, comentarista do *Yoga Sūtra*, afirma na sua explicação do primeiro aforismo, *Yogaḥ samādhiḥ*: "Yoga é *samādhi*". Portanto, podemos concluir que sem *samādhi* não há Yoga. Vejamos a definição que nos fornece o estudioso francês Jean Varenne:

"A palavra *samādhi* implica ao mesmo tempo um agrupamento (prefixo verbal *sam*) de todos os elementos constitutivos da personalidade, e uma posição estável (raiz *dha*), orientada para o interior (prefixo verbal *-ā*). É ao mesmo tempo o apogeu da introspeção, a concentração perfeita e a posição definitiva do indivíduo considerado em sua totalidade"[1] *(Upanishads du Yoga*, p. 42).

Por sua vez, o historiador das religiões Mircéa Eliade, esclarece e aprofunda esse conceito:

"Emprega-se o termo em um sentido gnoseológico; *samādhi* é o estado contemplativo no qual o pensamento capta imediatamente a forma do objeto, sem o auxílio das categorias e da imaginação (*kalpanā*); estado em que o objeto se revela em si mesmo (*svārūpa*), no que possui de essencial..." (*Patañjali et le Yoga*, p. 80).

Patañjali nos ensina neste aforismo que o *samādhi* não compreende apenas um estado de consciência; ele seria mais uma *área de sabedoria* que abrange várias modalidades de lucidez meridiana. A liberação da qual o *samādhi* trata aqui não é algo instantâneo, mas o resultado de uma extensa série de constatações que forma um processo de purificação e maturidade do complexo mente-emoções-ego-inteligência (*chitta*).

Embora exista uma certa ambigüidade na maneira com a qual Patañjali maneja os conceitos de Yoga e *samādhi*, devemos reconhecer o fato de que **a identificação com certos *vṛttis*** é em si uma das formas de *samādhi*, já que o autor dá a ele o nome de *saṁprajñata samādhi*, ou "iluminação reflexiva". A palavra *reflexão* nos remete a algum tipo de vida ou movimento psíquico.

Igualmente, percebemos a mesma ambigüidade na forma com a qual ele lida com o conceito de *nirodha*. Lembremos que *nirodha* é, ao mesmo tempo, **o processo de desidentificação** com a vida psico-mental ***e***, também, **a culminação desse processo**, o objetivo final do Yoga, o *samādhi*.

Então devemos aceitar que estas quatro formas de iluminação aqui propostas **não incluem necessariamente a ausência total de identificação com os *vṛttis***. Se não fosse assim, estes quatro exercícios não poderiam ser considerados *samādhis*. Isto reforça, na nossa modesta opinião, o ponto de vista de que **o *samādhi* não é necessariamente uma ausência total de *vṛttis***, como afirmam numerosos autores e/ou tradutores desta obra com a qual estamos lidando.

Muito embora essa afirmação de que **o *samādhi* não é ausência de *vṛttis* mas a ausência de identificação com eles** possa parecer pequena, a sua dimensão real não deve ser desconsiderada, uma vez que dela depende a forma pela qual vemos o Yoga, e a forma pela qual nos relacionamos com ele.

Se formos considerar a primeira possibilidade (***samādhi* é ausência de *vṛttis***) como a única verdadeira, devemos ser sinceros e reconhecer que nem o Yoga nem o *samādhi* seriam para nós.

Formas de *samādhi*

I) *Saṁprajñata samādhi* = "com reflexão", meditando sobre a identificação com os quatro tipos de *vṛttis* sáttvicos (*sūtra* I:17)

II) *Asaṁprajñata samādhi* = "sem reflexão", evitando a identificação com quaisquer *vṛttis* (*sūtra* I:18)

***Saṁprajñata samādhi*, a iluminação sobre os *vṛttis* harmoniosos**

Conforme o processo de auto-conhecimento acontece, a identificação com os pensamentos vai diminuindo (*nirodha*). No entanto, ela continua, mesmo que atenuada. Como primeiro passo, o autor recomenda

que pratiquemos a meditação sobre quatro formas específicas de *vṛttis*. Esses tipos especiais de atividade psíquica têm como virtude o fato de serem *sáttvicas*. Ou seja, estão conectadas com estados de harmonia, tranqüilidade e paz. Resumindo, podemos afirmar que o *saṁprajñata samādhi* é um tipo de iluminação obtida refletindo sobre quatro tipos de *vṛttis* harmoniosos.

Estes são os seguintes:

1) *vitarka*, capacidade de auto-análise;
2) *vichāra*, discernimento;
3) *ānanda*, plenitude; e
4) *asmitā*, capacidade de perceber o Si mesmo (desidentificação com o ego).

Nas formas de prática contemplativa propostas for Patañjali neste aforismo, a identificação com as modalidades aflitivas da vida psíquica (*kli ṭav tti*) que estão associadas com pensamentos tamásicos ou rajásicos, é abolida. Pensamentos/sentimentos tamásicos são aqueles cuja essência é a inércia, a imobilizada ou a escuridão, que dão lugar a estados de apego, tristeza, melancolia, medo ou depressão. Pensamentos/sentimentos rajásicos são aqueles cuja natureza está associada com estados de raiva, ciúmes, ódio, agitação ou instabilidade.

Existem três tipos de pensamentos/sentimentos *(vṛttis)*: *tamásicos*, *rajásicos* e *sáttvicos*. Em cada um deles preponderam, respectivamente, a inércia, a agitação ou a harmonia.

Essa abolição da identificação com os pensamentos tamásicos ou rajásicos, no entanto, é temporal, e dura enquanto o *yogui* estiver meditando sobre estes temas.

Afora os quatro estados contemplativos aqui propostos, existem vários outros, que serão abordados pelo autor nos próximos aforismos.

Saṁprajñata, a reflexão sobre os quatro *vṛttis* sáttvicos

1) *vitarka samādhi* = clareza de auto-análise
2) *vichāra samādhi* = clareza de discernimento
3) *ānanda samādhi* = estado de plenitude
4) *asmitā samādhi* = percepção da diferença entre o ego e o Ser

1) *Vitarka samādhi*, clareza de auto-análise

O termo *vitarka* já foi traduzido como "curiosidade filosófica", "raciocínio", "suposição", "cogitação", ou "análise de princípios densos". Aqui preferimos traduzi-lo como "análise" ou "auto-análise", já que ele nos auxilia a compreendermos como somos e como funcionamos, a partir da contemplação de certos objetos de meditação.

Vitarka é um ato de análise profunda e deliberada. O objetivo dessa análise é a distinção entre causas e efeitos em relação a certos objetos. A este respeito, diz Vyāsa, o grande comentarista dos *Aforismos*:

"Por exemplo, podemos perceber que o processo de conhecimento acontece sem distinções entre a palavra *vaca*, o objeto *vaca*, e a idéia *vaca*. Há algumas características específicas que podem ser atribuídas à palavra, outras ao objeto para o qual ela aponta, e outras à idéia ou o conhecimento [sobre esse objeto]".

Vāchaspati Misra estende essa explicação dizendo que "embora na realidade, a palavra, o objeto e o significado sejam coisas diferentes, no processo de conhecimento não há diferenciação entre eles".

Em termos práticos, *vitarka samādhi* é uma reflexão contemplativa sobre objetos com conotação "densa" (*sthūla*), na qual usamos suportes de meditação tais como uma flor, uma cor, um animal, um corpo celeste, ou a forma de uma deidade.

O resultado deste tipo de meditação é que o praticante aprende a fazer construções mentais de conteúdo sáttvico, nas quais elabora um substato interior de confiança, harmonia e paz, sobre o qual a prática

poderá progredir adequadamente. Este é o início do processo do autoconhecimento, que irá continuar nas próximas contemplações, que são progressivamente mais e mais sutis.

Este tipo de meditação é chamado *sthūla dhyāna* na *Gheraṇḍa Saṁhitā*, um tratado sobre Haṭha Yoga do século XVII. *Sthūla dhyāna* significa "meditação [sobre um objeto] denso".

Sendo este tipo de deliberação uma função mental, ela é limitada em termos gnoseológicos. Nos *sūtras* 42 e 43, Patañjali irá aprofundar este conceito, explicando que há dois tipos de *vitarka samādhi*: *savitarka* e *nirvitarka*, ou com e sem deliberação.

2) *Vichāra samādhi*, clareza de discernimento

A palavra *vichāra* deriva da união entre os vocábulos *vi* e *chāra* e tem a conotação de "movimento progressivo". A palavra *vi* denota "movimento constante", *chāra* significa "progressão". Neste contexto, o *vichāra* aponta para o afastamento gradual dos objetos densos de meditação e uma aproximação dos sutis.

Na medida em que, nos exercícios da categoria anterior, o praticante desenvolve desapego em relação aos objetos sobre os quais medita, ele consegue abrir-se a uma dimensão mais sutil e profunda. O *vichāra samādhi* não possui a associação entre palavra, objeto e significado do *samādhi* anterior. Ele é mais uma reflexão abstrata. Explica-nos o sábio Vyāsa:

"Quando *buddhi*, a inteligência cuja natureza é a luminosidade, é liberada dos efeitos de *tamas* e *rajas* e mantém um firme fluxo, livre da contaminação de impurezas; quando a lucidez (...) permanece presente, há clareza no *yogui*. Essa clareza é uma luz progressivamente mais clara e brilhante que revela o objeto [de meditação] como ele realmente é".

Através do processo gradual de sutilização de *chitta*, a consciência, o praticante desenvolve agilidade, acuidade e profundidade mental. Esse processo de "sattvificação" da mente-personalidade, de tornarem-se cada vez mais hamoniosos e puros os pensamentos, chama-se *chitta śuddhi*. O segredo do *vichāra samādhi* está em dar à mente um ali-

mento uniforme e consistente, a fim de discipliná-la e prepará-la para os estados mais profundos de meditação.

Patañjali estende a explanação deste conceito no final deste capítulo (*sūtra* 44), ensinando que existem dois tipos de meditação *vichāra*: *savichāra* e *nirvichāra* (*samādhi* com e sem *vichāra*). Nós estenderemos com mais cuidado sobre o *vichāra samādhi* ao analisarmos esse aforismo.

3) *Ānanda samādhi*, estado de plenitude

Ānanda significa "plenitude","bem-aventurança","intensa felicidade". Na medida em que o praticante amadurece no caminho do Yoga, cresce dentro dele o estado de *ānanda*, ou felicidade. A felicidade referente a este estágio do *samādhi* não deve ser confundida com a Plenitude da qual se fala nas *Upaniṣads* e outras obras de Vedānta. Nessas obras, *ānanda* é um epíteto de Brahman, o Ser Puro.

No contexto deste aforismo que estamos estudando, *ānanda* é a satisfação que nasce dos *vṛttis* sāttvicos, e está mais próxima dos conceitos de alegria, bem-estar ou prazer (*sukhaṁ*) do que da essência de Brahman acima mencionada. Este *ānanda* mencionado por Patañjali é o estado conquistado ao praticar-se, mas do qual pode se sair quando surge a distração. É, portanto, um estado temporário. O *yogui* precisa evitar o erro de achar que este *ānanda samādhi* seja o estado supremo do Yoga.

Certamente, o amigo leitor já sentiu esse estado após praticar e já deve igualmente ter percebido o quão fácil é se deslizar desse estado de satisfação para estados de tristeza, raiva ou sofrimento, conforme a gente mergulha distraidamente no *vyavahāra*, a vida de responsabilidades.

A estabilidade no estado de Yoga é o resultado de um processo gradual, no qual a pessoa se torna ética, emocional, mental e cognitivamente mais apta para perceber a verdade sobre si mesma. Essa verdade (*ṛta*) será abordada por Patañjali no *sūtra* 48, um dos mais importantes em termos da compreensão do objetivo final do Yoga.

O *yogui* torna-se um *ṛtambhara*, ou seja, alguém que "leva a verdade

em si mesmo". Para sermos *ṛtambharas*, para vivermos continuamente em estado de Yoga, precisamos, *a priori*, completar o processo de crescimento ético, emocional e cognitivo proposto pelo caminho do Yoga.

Para completarmos esse processo, precisamos compreender que a busca incessante do prazer ou da alegria através das diferentes experiências não é o que irá nos trazer paz, conhecimento ou auto-aceitação. Isso acontece porque prazer e alegria fazem parte das dualidades, sendo seus respectivos opostos a dor e a tristeza. Inevitavelmente, cedo ou tarde, após o estado de prazer vem a ausência dele. Em ausência do prazer, sofremos porque gostaríamos que ele estivesse presente. O mesmo vale para o par de opostos alegria-tristeza.

O apego a este tipo de sentimento deve ser evitado através do cultivo do discernimento, já que esse apego pelo prazer ou a alegria retroalimenta a visão equivocada que temos sobre nós mesmos e sobre como deveríamos viver, e que produz, por sua vez, mais e mais sofrimento. Essa vida de sofrimento e instabilidade é chamada *saṁsāra*.

Resumindo, podemos dizer que, para podermos transcender a tristeza, o medo, a insegurança, a raiva ou o sofrimento, devemos seguir os quatro passos sugeridos abaixo.

1) Em primeiro lugar, precisamos **conhecer os opostos dos sentimentos indesejáveis**. Nos casos acima citados, são a alegria, a confiança, o amor e a paz, que são as contrapartes sáttvicas das emoções tamásicas e rajásicas.

2) Em segundo lugar, vale reconhecermos que esses são **estados limitados e temporários** (embora seja muito mais desejável a alegria à tristeza. Como cantou sabiamente Vinícius de Moraes, "é melhor ser alegre que ser triste". A tristeza é tamásica e nos imobiliza; a alegria é sáttvica e tem a virtude de nos dar satisfação).

3) Em terceiro lugar, precisamos nos tornar cientes de que esses estados de satisfação e plenitude temporária **fazem parte do mundo das dualidades** e não têm o poder de nos dar felicidade profunda e duradoura.

4) Em quarto lugar, **precisamos nos livrar do apego** que esses estados possam nos produzir, para podermos continuar no processo de crescimento.

Às vezes, percebemos que o praticante, entusiasmado com o Yoga, abre mão de um sistema de valores e crenças equivocadas sobre si mesmo e o mundo, mas apenas para abraçar um outro sistema que ele não compreendeu plenamente. Assim apenas troca-se de sistema de crenças e nada muda na pessoa, que continua sofrendo como antes. O *ānanda samādhi*, bem como todas as etapas anteriores do Yoga, precisa ser conquistado, e depois transcendido.

4) *Asmitā samādhi*, percepção da diferença entre o ego e o Ser

Asmitā significa "estado de *eu sou*". *Asmitārūpa* é a consciência de Si mesmo, "refletida" através do *buddhi*, que estabelece o reconhecimento da diferença entre o Ser e o ego. Nele, havendo-se transcendido as etapas anteriores, o praticante contempla e repousa no seu próprio senso de Ser. Além deste tipo de *samādhi*, não há mais nenhuma outra forma de contemplação que se use do recurso de objetos ou suportes (*ālambanas*).

Numa bela descrição deste *samādhi*, Vyāsa afirma que "a consciência que alcançou o estado de unificação chamado *asmitā* torna-se serena e infinita como o imenso e calmo oceano".

O objeto desta quarta contemplação é o "reflexo" do Ser no *buddhi*, que acontece desta forma: o aspecto mais sutil da consciência não percebe diretamente Puruṣa, mas seu "reflexo", cuja natureza é sáttvica, e que se manifesta como a superfície calma das águas do oceano, que não são mais perturbadas pelas oscilações dos pensamentos erráticos.

Em sua explicação sobre este aforismo, Vyāsa cita o mestre Pañchaśikha: "havendo percebido o Ser, [o *yogui* vê a si mesmo apenas] como *eu sou*".

À guisa de esclarecimento sobre esta imperturbabilidade de *chitta* nesse estado, vale citarmos aqui o aforismo 41: "Quando os *vṛttis* se en-

fraquecem, a consciência torna-se como um cristal, que parece assumir a cor do lugar onde se apóia, [unificando] o conhecedor, o conhecível e o instrumento da cognição. Isto chama-se proficiência ou absorção completa (*samāpatti*)".

Nesse estado contemplativo, o praticante reconcilia e atualiza em si mesmo todos os resultados dos *samādhis* anteriores, purificando a imagem da sua auto-identidade e descartando a identificação com todas as formas de apego ou aflição.

Nós, os *yoguis*, não somos geladeiras!

Já ouvi várias vezes esta pergunta: "é verdade que o praticante se torna, ao entrar nestes estados, uma pessoa mais fria, indiferente às coisas do mundo, ao afeto ou aos problemas dos demais?" A resposta é um categórico **não!**

É bom lembrarmos que o Yoga não suprime nem reprime percepções, pensamentos ou sentimentos. Através da "sattvificação" do psiquismo, *i.e.*, tornando cada vez mais puros pensamentos e sentimentos, o *yogui* torna-se capaz de incorporar uma vida afetiva mais rica e profunda, na qual ele não sofre mais por conta das aflições nascidas da ignorância.

Nessa nova afetividade assim construída, ele integra todos os aspectos práticos em relação às pessoas e ao mundo ao invés de negá-los, uma vez que passa a perceber a totalidade das manifestações da natureza (Prakṛti), bem como a si mesmo, como partes do mesmo corpo da Existência Única.

O cultivo de sentimentos como a alegria, a compaixão, a amizade e a neutralidade, propostos por Patañjali no aforismo 33 deste capítulo,

é uma parte indispensável da jornada do *yogui* em direção ao auto-conhecimento e ao aprofundamento nos níveis mais sutis da prática. Isso implica que atitudes indesejáveis, como egoísmo, indiferença e frieza, já foram descartados ao longo do caminho.

Então não há repressão, mas reconciliação em relacão às próprias atitudes e *karmas* passados. Isso, por sua vez, produz um estado de cura das emoções, crescimento, transmutação do psiquismo e construção de um novo senso de ser, que torna o *yogui* um *ṛtambhara*, "aquele que leva a verdade em si mesmo".

Ou seja, o discernimento que o *yogui* conquista acerca de si próprio e do mundo faz com que veja a sucessão de acontecimentos da sua vida em perfeita harmonia com o todo e com as leis naturais. Portanto, esses acontecimentos não lhe suscitam reações, mas apenas a escolha consciente das suas reações às diferentes situações.

Estas quatro formas de iluminação, obviamente, podem ser consideradas "inferiores", se comparadas com o tipo de *samādhi* que Patañjali nos propõe no próximo aforismo, chamado *asaṁprajñata*, ou "não reflexivo". Nesse *samādhi*, as diferentes formas de identificação com pensamentos e/ou sentimentos, sejam da natureza que forem (tamásicos, rajásicos ou sáttvicos), não ofuscam mais a verdadeira identidade do *yogui*. Abordaremos este fascinante tema na próxima entrega dos **Cadernos de Yoga**.

Namastê, e até lá!

Pedro Kupfer mora em Mariscal (SC), onde ministra cursos de formação de instrutores.
yoga@yoga.pro.br

Notas

1 Tradução do autor.

Um evento para yoguis por Formação ou vocação.

VIVERZEN
Terapias e Produtos Naturais

De **17 a 19 de novembro**, no centro de eventos São Luís, chega à São Paulo a 3ª edição da Viver Zen®. Sucesso também no Rio de Janeiro e Belo Horizonte, o evento vem apresentar na cidade os melhores produtos e serviços para quem busca **saúde** e **qualidade de vida.**

Sala de Práticas | Palestras Gratuitas | Cinemateca Zen

www.viverzen.com.br
Acesse a programação, confira a planta e saiba como participar.

Informações:
Mackey Eventos [21] 2222 4750
viverzen@mackeyeventos.com.br

Promoção / Realização:
Mackey eventos & promoções

Produção SP:
Amalia Paola Tarallo

Apoio:
YÓGA CLÁSSICO
Planeta

Tradição Vêdica:

Os seis Vedāṅgas

Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya

A palavra sânscrita *vedāṅga* significa, literalmente, "o membro dos *Vedas*". Apesar da literatura Vedāṅga não fazer parte dos *Vedas*, esses membros são disciplinas complementares para o correto entendimento dos textos vêdicos. Os seis Vedāṅgas são *śikṣa*, fonética; *vyākaraṇa*, gramática, *candas*, métrica; *nirukta*, etimologia; *jyotiṣa*, astronomia e astrologia; e *kalpa*, o conhecimento da execução dos rituais.

Olhando-se para os *Vedas* metaforicamente como um *puruṣa*, uma pessoa, esses seis Vedāṅgas podem ser vistos como seus *aṅgas*, ou membros. *Śikṣa*, fonética, é considerado a respiração e as narinas do *Veda-puruṣa*, e sem o qual o canto dos Vedas não é possível. *Vyākaraṇa*, gramática, é visto como sua boca, o órgão da fala, instrumental na expressão das palavras. *Candas*, métrica, é considerada como seus pés, pois é dito que o corpo dos Vedas repousa na metrificação. *Candas* também representa o ritmo ou movimento, como o dos pés. *Nirukta*, etimologia vêdica, forma os ouvidos do *Veda-puruṣa*. Os ouvidos têm sentido somente quando se entende o significado do que é escutado. *Nirukta* revela o significado dos mantras vêdicos e, assim, é competentemente descrito como os ouvidos do *Veda-puruṣa*. *Jyotiṣa*, astronomia e astrologia, modela os olhos do *Veda-puruṣa*, pois é o meio para discernir o tempo correto para execução dos diferentes rituais. *Kalpa*, o conhecimento da execução dos rituais, forma os braços do *Veda-puruṣa*, já que nos dá os métodos para a execução dos rituais vêdicos.

O Estilo Literário

Na literatura sânscrita, existe um estilo de escrita na forma de aforismos chamado *sūtras*. Os *sūtras* ou apresentam um assunto ou o

analisam. Sendo breve e rígido na lógica lingüística, os *sūtras* servem para análise e fácil memorização. Existem dois tipos de *sūtras*: *sūtras* descritivos, como os vistos nos textos do *Dharma-Śāstra*, *Vyākaraṇa* e Yoga, e *sūtras* analíticos, como os vistos nos *sūtras* de Pūrva-Mīmāṁsā e Uttara-Mīmāṁsā.

A definição de um *sūtra* é dada no seguinte verso:

अल्पाक्षरमसन्दिग्धं सारवद्विश्वतोमुखम् ।
अस्तोभ्यमनवद्यञ्च सूत्रं सूत्रविदो विदुः ॥

alpākṣaramasandigdhaṁ sāravadviśvatomukham |
astobhyamanavadyañca sūtraṁ sūtravido viduḥ | |

alpākṣaram = com poucas sílabas; *asandigdhaṁ* = sem ambigüidade; *sāravat* = com significado; *viśvatomukham* = de múltiplas aplicabilidades; *astobhyam* = sem expletivos; *anavadyam* = livre de defeitos; *ca* = e; *sūtraṁ* = como um *sūtra*; *sūtravidaḥ* = aqueles que conhecem a literatura de *sūtras*; *viduḥ* = sabem, conhecem.

"Aquilo que é breve, sem ambigüidade, com significado, sem contradições, sem exageros e livre de defeitos [de gramática ou repetições, ou os dois] é um *sūtra*, de acordo com aqueles peritos na literatura de *sūtras*".

Fonética

Śikṣa é definido como *śikṣyate anayā iti* – aquilo através do qual alguém é ensinado. *Śikṣa* se refere aos textos que lidam com a instrução sobre fonética. Esses textos explicam as regras para a correta pronúncia e acentuação dos mantras vêdicos.

Uma vez que os *Vedas* empregam palavras como meio de conhecimento, as palavras devem revelar o significado intencionado pelos *Vedas*. Qualquer alteração na pronúncia de uma palavra ou em sua acentuação, *svara*, muda o significado da palavra, o que pode alterar a mensagem comunicada pela frase. Desde modo, teve-se cuidado em desenvolver um sistema fonético que pudesse proteger o significado das palavras como intencionado pelos *Vedas*.

O *Pāṇinīya-śikṣa* descreve uma história da *Taittirīya-saṁhitā* (2.4.12) sobre um ritualista, Tvaṣṭā, que orou por um *asura* que pudesse destruir Indra. Mas sua oração foi incorretamente cantada, o que alterou seu propósito. O resultado foi que ele conseguiu um *asura* que Indra destruiu. A oração deveria ter sido cantada इन्द्रशत्रुर्वर्धस्व (*indraśatrurvardhasva)* que significa "que cresça aquele que matará Indra". Mas, ao invés disso, ele cantou इन्द्रशत्रूवर्धस्व (*indraśatrūvardhasva)*, que significa "que cresça aquele de quem Indra é o matador". O resultado foi oposto ao intencionado por Tvaṣṭā devido ao seu erro ao cantar o mantra.

Mantras que são incorretamente pronunciados não podem revelar o significado intencionado por eles. Portanto, grande ênfase é colocada na correta pronúncia das palavras como é ensinada nos textos de *śikṣa*. As própias *Upaniṣads* detalham as especificações da pronúncia. O verso seguinte, da *Taittirīya Upaniṣad*, explica *śikṣa*.

शीक्षां व्याख्यास्यामः ।
वर्णः स्वरः ।
मात्रा बलम् ।
साम सन्तानः ।
इत्युक्तः शीक्षाध्यायः ॥

śīkṣāṁ vyākhyāsyāmaḥ ।
varṇaḥ svaraḥ ।
mātrā balam ।
sāmaḥ santānaḥ ।
ityuktaḥ śīkṣādhyāyaḥ ।।

śīkṣāṁ = a ciência da fonética; *vyākhyāsyāmaḥ* = nós explicaremos; *varṇaḥ* = som; *svaraḥ* = acentuação ou tom; *mātrā* = medida ou duração; *balam* = poder ou força de articulação; *sāmaḥ* = modulação; *santānaḥ* = fluxo; *iti* = assim; *uktaḥ* = declarado; *śīkṣādhyāyaḥ* = o capítulo sobre fonética.

"Nós explicaremos fonética: som, acentuação ou altura de som, medida ou duração, força, modulação e conjunção das letras. Assim foi declarado o capítulo sobre fonética."

Varṇa se refere à pronúncia das letras, o que envolve os pontos de articulação. Esses pontos são os lugares no aparato vocal que produzem o som específico. As letras são classificadas como guturais, palatais, linguais, dentais ou labiais, dependendo dos seus pontos de articulação, que variam do fundo à frente do aparato vocal.

Svara se refere à acentuação vêdica, como os tons baixo, alto e médio, que se aplicam à pronúncia das vogais. No canto स ह ना ववतु (*sa ha nā vavatu*), o अ (*a*) do स (*sa*) está num tom baixo. O आ (*ā*) do ना (*nā*) está num tom alto e as outras vogais estão em um tom médio. Para वि द्विषा वहै (*vi dviṣā vahai*), o tom no último ditongo ऐ (*ai*) desliza de médio para alto, chamado *svarita*. O tom baixo, conhecido como *anudātta*, é marcado por um traço horizontal abaixo da vogal; o tom alto, conhecido como *udātta*, é indicado por um traço vertical acima da vogal; e *svarita* é indicada por um traço vertical duplo ou uma linha curva acima da vogal.

Mātrā é a duração da vocalização como representada por unidades de tempo. A duração da vogal pode ser curta, longa ou prolactada. A duração da vocalização de उ (*u*), uma vogal curta, é uma *mātrā*; o ऊ (*ū*), uma vogal longa, requer duas *mātrā*, o dobro da duração da vogal curta. A prolactada tem duração de três *mātrās*.

Balam é uma delineação de esforço. *Ābhyantara-prayatna* é um esforço interno e *bāhya-prayatna* é um exforço externo. O primerio se refere ao esforço necessário antes da produção do som, enquando que o segundo se refere ao esforço nesessário no momento da produção do som.

Sāma se refere ao espaçamento correto na pronúncia das letras. A pronúncia das letras não é nem muito rápida nem muito devagar.

Santāna se refere ao fluxo de palavras através da combinação correta de letras entre palavras, conhecido como *sandhi*.

Existem numerosos textos sobre *śikṣa* contendo regras de pronún-

cia. O *Pāṇinīya-śikṣa* e *Yājñavalkya-śikṣa* estão entre as compilações mais abrangentes. Outros trabalhos sobre *śikṣa* incluem a *Samāna-śikṣa*, que cataloga as elisões de *visarga* no *Ṛg-Veda*; a *Bhāradvāja- śikṣa*, que alfabeticamente lista palavras do *Yajur Veda; Nārada- śikṣa*, que lida com a acentuação do *Sāma-Veda*; e a *Māṇḍūkī -śikṣa*, que lida com a acentuação do *Atharva-Veda*.

Existem outros textos antigos que lidam com os modos de pronúncia de letras específicas e mudanças eufônicas na conversão do *saṁhitā-pāṭha* para *pada-pāṭha e krama-pāṭha*. Esses textos são conhecidos como *prātiśākhya* pertencendo a cada Veda. Existem muitos textos *prātiśākhya* escritos por vários autores, incluindo-se aí o *prātiśākhya* do *Ṛg-Veda* por *Śaunaka*; *Vājasaneyi-prātiśākhya* do *Yajur-Veda* por *Kātyāyana* e *Ṛk-tantra* do *Sama-Veda* por *Śākaṭāyana*.

Gramática

Vyākaraṇa é definido como *vyākriyate anena iti vyākaraṇa*, aquilo através do qual palavras e frases são formadas e examinadas. *Vyākaraṇa* analisa substantivos e verbos pelos seus elementos constituintes, como raízes, bases nominais, terminações de substantivos e afixos. O sânscrito tem estrutura gramatical para formar uma variedade de palavras compostas e derivados nominais. Portanto não pode haver um dicionário exaustivo de sânscrito. Só o conhecimento da gramática pode tornar alguém um conhecedor da língua.

Os gramáticos do passado usaram uma linguagem simbólica ao apresentarem a complexa gramática dessa língua clássica. Existiram nove sistemas de gramática, cada um nomeado segundo seu autor. O verso a seguir lista esses nove sistemas de gramática:

ऐद्रं चान्द्रं काशकृत्स्नं कौमारं शाकटायनम्।
सारस्वतं चापिशलं शाकलं पाणिनीयकम्॥

aidraṁ cāndraṁ kāśakṛtsnaṁ kaumāraṁ śākaṭāyanam।
sārasvataṁ cāpiśalaṁ śākalaṁ pāṇinīyakam।।

aidraṁ = o sistema de gramática de autoria de Indra; *cāndraṁ* = o sistema de gramática de autoria de Candra; *kāśakṛtsnaṁ* = sistema de gramárica de autoria de Kāśakṛtsna; *kaumāraṁ* = o sistema de gramática de autoria de Kumāra; *śākaṭāyanam* = o sistema de gramática de autoria de Śākaṭāyana; *sārasvataṁ* = o sistema de gramática de autoria de Anubhūti Svarūpācārya; *ca* = e; *āpiśalaṁ* = o sistema de gramática de autoria de Āpiśali; *śākalaṁ* = o sistema de gramática conhecido como *Śākala*; *pāṇinīyakam* = o sistema de gramática de autoria de Pāṇini.

"Os nove sistemas de gramática são *Aidra, Cāndra, Kāśakṛtsna, Kaumāra, Śākaṭāyana, Sārasvata, Āpiśala, Śākalaṁ e Pāṇinīyaka*."

Dentre esses, há escrito um exaustivo trabalho, conhecido como *Aṣṭādhyāyī*, escrito por Pāṇini, que dizem ter vivido no século XI a.C. Existem dois importantes trabalhos sobre *Aṣṭādhyāyī*: um *vārttika*, exposição crítica, escrito por Kātyāyana; e um *mahābhāṣya*, comentário, escrito por Patañjali. Mais tarde, Bhaṭṭoji Dīkṣita apresentou *Aṣṭādhyāyī em*, uma outra ordem, em um trabalho chamado *Siddhānta-kaumudī*.

O meio de comunicar os Vedas sempre foi na forma de palavras, portanto foi dada à gramática a mesma reverência que aos Vedas. Em muitos templos de Śiva no sul da Índia, vemos uma sala construída especialmente para o estudo da gramática. Essa sala é chamada *vyākaraṇa-dāna-maṇḍapa*. A construção da *maṇḍapa* revela a santidade do estudo da gramática e sua origem no Senhor.

Existe uma história que mostra o Senhor Śiva como o dançarino cósmico, conhecido por Naṭarājā. Diz-se que, no "crescendo" final da dança cósmica do Senhor Naṭarājā, quatorze batidas em rápida sucessão foram ouvidas da percussão do seu tambor de mão. Essas quatorze batidas revelaram quatorze aforismos a Pāṇini e eles se tornaram o alicerce para seu trabalho sobre Gramática.

Esses quatorze aforismos são conhecidos como *Māheśvara-sūtras* e eles contém quarenta e três letras sânscritas, organizadas em uma ordem em particular. Eles são:

1. अ इ उ ण् । (*a i u ṇ*)
2. ऋ ऌ क्। (*ṛ ḷ k*)
3. ए ओ ङ्। (*e o ṅ*)
4. ऐ औ च्। (*ai au c*)
5. ह य व र ट्। (*ha ya va ra ṭ*)
6. ल ण्। (*la ṇ*)
7. ञ म ङ ण न म्। (*ña ma ṅa ṇa na m*)
8. झ भ ञ्। (*jha bha ñ*)
9. घ ढ ध ष्। (*gha ḍha dha ṣ*)
10. ज ब ग ड द श्। (*ja ba ga ḍa da ś*)
11. ख फ छ ठ थ। च ट त व्। (*kha pha cha ṭha tha . ca ṭa ta v*)
12. क प य्। (*ka pa y*)
13. श ष स र्। (*śa ṣa sa r*)
14. ह ल्॥ (*ha l*)

A consoante final de cada *sūtra* é uma letra indicatória, chamada इत् (*it*), que não representa nenhuma das quarenta e três letras sânscritas. A função da letra (*it*) nos *sūtras* é formar abreviações como अच् (*ac*), para indicar todas as vogais e ह ल् (*ha l*), para todas as consoantes. Cerca de quarenta e quatro dessas formas abreviadas foram usadas por Pāṇini em seus *sūtras*.

Este texto faz parte de um programa de ensino sobre a herança vêdica, chamado Purna Vidya (www.purnavidya.com), e foi desenvolvido por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

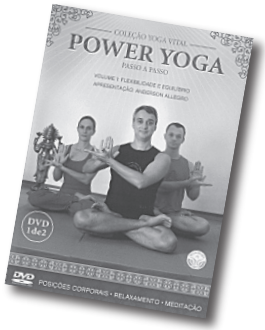
Tradução de Paula Ornellas Valury
paulah.ornelas@globo.com

Referência do texto original:

CHAITANYA, Sri Dhira; SARASWATI, Swamini Paramananda; SCHLEICHER, Irene (ed.). Vedic Knowledge. Purna Vidya. v.3. Part 11. Revisão da 1.a. ed. de 1993. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, Purani Jhati, 2004, p.19-24.

Resenha:

Power Yoga: Passo a Passo



POWER YOGA PASSO A PASSO: Flexibilidade e equilíbrio. Apresentação de Anderson Allegro. Grupo Domo, 2006. (Coleção Yoga Vital) 1 DVD (coleção de 2), son., 60 min., col., port., acompanhado de revista, há outro DVD.

Tales Nunes

Anderson Allegro, o instrutor que guia a aula, ensina Yoga há mais de 16 anos, viajou algumas vezes para aprofundar seus estudos na Índia e hoje ministra aulas no Aruna Power Yoga, em São Paulo. Na abertura do vídeo, ele apresenta alguns princípios essenciais do Yoga e conta um pouco da história dessa "filosofia de vida", como ele mesmo chama o Yoga. Ele deixa claro, desde o início, e achei bem sensata a ênfase, que o Yoga não é ginástica, apesar de nos propiciar inegáveis benefícios físicos. Deixa claro também que esse não é um vídeo para novos praticantes, mas para pessoas que já tiveram contato prévio com o Yoga e que usarão o material como uma ferramenta para experienciá-lo fora da sala de aula.

Yoga não é ginástica, apesar de nos propiciar inegáveis benefícios físicos

"O Yoga não faz milagre mas traz benefícios para o corpo e para a alma", diz Anderson antes de começar a prática em si. Ele tem o cui-

É desmistificada a idéia de que a meditação é o cessar dos pensamentos, mas é, sim, a observação deles sem envolvimento do praticante

dado de dar dicas e conselhos importantes para a orientação dos praticantes. Tudo é bem explicado, teorizado e contextualizado dentro de uma sequência de passos: o *ujjayī*, por exemplo, é ensinado, depois de uma explicação sobre os benefícios de uma respiração correta; o *Sūryanamaskar* A da série do Aṣtāṇga Yoga é passada, depois de uma explicação de sua possível origem; e uma série de *āsanas*, bem direcionada para equilíbrio e flexibilidade é executada ao som de Jay Uttal, depois de uma orientação para assegurar a integridade física do aluno. Além de Anderson, dois outros instrutores aparecem no vídeo: Fernando, que executa as posições para alunos avançados, e Marilene, que executa as variações para alunos iniciantes.

Depois da prática de *āsanas*, é feito um breve relaxamento e, em seguida, uma meditação. Antes da meditação em si, é ressaltada a importância de sua prática. É desmistificada a idéia de que a meditação é o cessar dos pensamentos, mas é, sim, a observação deles sem envolvimento do praticante, ou seja, este deve observá-los sem apegar-se a eles. Há, nessa parte, uma frase muito bela dita por Anderson: "Meditar é reaprender a se conectar com a intuição".

O vídeo, intitulado "flexibilidade e equilíbrio", é produzido pela Editora Qualidade de Vida, tem duração aproximada de 60 minutos e é o primeiro de dois volumes da coleção "Power Yoga Passo a Passo". Desejamos que, muito em breve, fique pronto o próximo, que será "força e estabilidade".

Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

KUNDAL
Yoga e Meditação

Curso de Formação
Professores de Kundalini Yoga

Venha aprender esta ciência milenar para aumentar seu auto-conhecimento e despertar o seu potencial.

Ministrado por:

S. S. Gian Kaur Khalsa e **S. S. Sat Nam Kaur Khalsa**

Inscrições abertas para a Turma 2006

CURSOS

- Formação de Instrutores de Yoga, Nivel I e Nivel II, com Diploma Internacional emitido pelo KRI (EUA).
- Especialização de Instrutores para Aulas de Yoga com Crianças.
- Numerologia Tântrica. • Chakras. • Culinária Vegetariana.
- Respiração Consciente.

ATENDEMOS O BRASIL INTEIRO.

AULAS DE YOGA

- Individuais e Grupos. • Gestantes. • Crianças.
- Melhor Idade. • Plano de Aulas Avulsas.
- Horários Especiais Para Quem Trabalha.
- *Consultas de Numerologia Tântrica.*
- *Programas Especiais Para Empresas.*

MANUAIS DIDÁTICOS E CDS COM MANTRAS.

Kundalini Yoga, como ensinada por Yogi Bhajan.

Mais informações:

Al. dos Anapurus, 1210 - Moema - São Paulo - SP - Fone: (11)9968-5817

info@kundalyoga.com.br - www.kundalyoga.com.br

Pequeno guia de pronúncia sânscrita

por Pedro Kupfer

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nos artigos dos *Cadernos de Yoga* foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1894, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados. As palavras nos artigos que seguem esta convenção estão em itálico, com exceção dos nomes próprios.

Vogais e ditongos:

a	अ	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
ā	आ	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
e	ए	fechado, como em *dedo* (*asteya*);
i	इ	curta, como em *idéia* (Śiva);
ī	ई	longa, como em *ali* (*nāḍī*);
o	ओ	fechado, como em *iodo* (*Yoga*);
u	उ	como em *união* (*udāṇa*);
ū	ऊ	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ai	ऐ	ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
au	औ	ditongo, como em *pauta* (*naulī*);
ṛ	ऋ	pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*).
ṝ	ॠ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ḷ (lṛ)	ऌ	como em inglês, *revelry* (*ḷtaka*);
ḹ (lṝ)	ॡ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḹkāra*);

Consoantes:

ka	क	como em *Karina* (*karma*);
kha	ख	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*);
ga	ग	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
gha	घ	aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*);
ṅa	ङ	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);
ca	च	pronuncia-se como em *tchê* (*citta*);
cha	छ	também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrchā*);
ja	ज	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
jha	झ	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhali*);
ña	ञ	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);
ṭa	ट	com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*);
ṭha	ठ	dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*);

ḍa	ड	com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);
ḍha	ढ	com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*);
ṇa	ण	como em inglês, *done* (*prāṇa*);
ta	त	com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*);
tha	थ	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);
da	द	dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);
dha	ध	dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);
na	न	dental, como em *nota* (*ānanda*);
pa	प	labial, como em *posto* (*pūraka*);
pha	फ	labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);
ba	ब	labial, como em *bomba* (*bandha*);
bha	भ	aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);
ma	म	em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);
ya	य	é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*);
ra	र	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);
la	ल	como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*);
va	व	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);
śa	श	tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ṣa	ष	tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
sa	स	tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
ha	ह	sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*);
z, q, f		são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*.

Formação Internacional Sivananda de
Professores de Yoga

- Formação Clássica Sivananda desde 1968.
- Intensivo de 4 Semanas.
- Certificado Internacional.
- Aberto a todos os níveis.

Informações e Inscrições:

Centro Sivananda de Yoga Vedanta/Filiado
Rua Santo Antônio, 374 - Bairro Independência - CEP 90220-010
Fone (51) **3024.7717** - Porto Alegre - RS - Brasil
centro@yogasivananda.com.br - www.yogasivananda.com.br

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

Ceará

Cristiano Bezerra
Rua Coronel Linhares, 452 - Meireles
Fortaleza, CE - 60170-240
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Goiás

Garuda Espaço Yoga
Rua C-261, Qd.583, l. 16, n. 313
Setor Nova Suiça
Goiania, GO - 74280-240
Fone: (62) 3259-3242
garudaeyoga@hotmail.com

Mato Grosso do Sul

Lazer e Cia Yoga
Rua Euclides da Cunha, 1361 - Santa Fé
Campo Grande, MS - 79021-200
Fone: (67) 3326-7140
lazerecia@terra.com.br

Minas Gerais

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG - 30210-310
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

Shakti Yoga
Rua Halfeld, 1067 - Centro
Juiz de Fora, MG - 36010-000
Fone: (32) 3211-3670
contato_shaktiyoga@yahoo.com.br
www.shaktiyoga.com.br

Paraná

Espaço UNIPAZ - Yoga
Rua Jacarezinho 363 - Mercês
Curitiba, PR - 80710-150
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Pernambuco

Prana Studio de Yoga e Pilates
Rua Amazonas, 67 - Pina
Recife, PE - 51011-020
Fone: (81) 3465-1629 e 9151-5491
taivieira@globo.com
www.prana.pro.br

Rio de Janeiro

Nirvana Gávea
Praça Santos Dumont, 31 - Jockey Club
Entrada tribuna C - Gávea
Rio de Janeiro, RJ - 22470-060
Fone: (21) 2187-0100
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

Nirvana Barra
Av. das Américas, 4666 - BarraShopping
- Barra da Tijuca
Nível Américas - Entrada D ou
acesso ao elevador privativo na entrada L
Rio de Janeiro - RJ - 22470-060
Fone: (21) 3182-8900
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

Rio Grande do Sul

ABYOGA - Ass. Bras. de Yoga Antigo
Barão do Amazonas, 756 cj 01- Petrópolis
Porto Alegre, RS - 90670-001
Fones (51) 3333-6390 e 3388-7979
www.abyoga.org.br
abyoga@abyoga.org.br

Centro Sivananda de Yoga Vedanta, Filiado
Rua Santo Antônio, 374
Porto Alegre, RS - 90220-010
Fone: (51) 3024-7717
centro@yogasivananda.com.br
www.yogasivananda.com.br

Santa Catarina

Arunachala Yoga - Pilates
Av. Afonso Delambert Neto, 619, sala 2
Lagoa da Conceição
Florianópolis, SC - 88062-970
Fone: (48) 3232-5234 e 3232-6611
marcioyogue@hotmail.com
www.yogamala.org/arunachala

Yogaluz
R Prof. Marcos Cardoso Filho, 632 - Santa Mônica
Florianópolis, SC - 88037-040
Fone: (48) 3025-1557
yogaluz@uol.com.br
www.yogaluz.com.br

Yogashala
Travessa Stodiek, 44 - Centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Spanda - Escola de Yoga
Rua 700, nº 255, 1º andar
Balneário Camboriú, SC - 88330-618
Fone: (47) 3363-2164
yogaspanda@yahoo.com.br
www.yogaspanda.com.br

CURSO LIVRE DE FORMAÇÃO DE
INSTRUTORES DE YOGA
COM ESPECIALIZAÇÃO EM POWER YOGA

Uma formação consistente que engloba as várias técnicas do Yoga, filosofia, treinamento para ministrar práticas, Ayurvêdica, etc. De uma maneira lógica e didática você vai aprofundar seus conhecimentos do Yoga, desenvolvendo confiança, ganhando inspiração e competência para ensinar essa filosofia.

Veja a programação completa e cursos em outras localidades em nosso site:
www.yogasite.com.br

ARUNA POWER YOGA

R. Mário Amaral, 255 - São Paulo
Tel.: 11 3051-7233

Curso Reconhecido pela
ALIANÇA DO YOGA

Yoga Studio Ultravox
Rua Dom Jaime Camara, 126
Criciúma, SC - 88801-540
Fone: (48) 9931-9663 e 3437-1984
valtberg@hotmail.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

São Paulo

Aruna Power Yoga
Rua Mário Amaral, 255 - Paraíso
São Paulo, SP - 04002-021
Fone: (11) 3051-7233
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ashtanga Yoga Estúdio
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja
São Paulo, SP - 05015-000
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

Escola de Yoga Carmen Perez
R. Pamplona, 300 E
Tel.: (11) 3141-1576
São Paulo - SP
yogacarmenperez@terra.com.br
joaocsoares@terra.com.br
www.carmenperez.com.br

Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91 - Taquaral
Campinas, SP - 13076-620
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223
(Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kedhara Yoga
Av. Nova Independência, 671 - Brooklin
São Paulo, SP - 04570-001
Fone: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.kedharayoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kundal Yoga e Meditação
Al. dos Anapurus, 1210 - Moema
São Paulo, SP – 04087-003
Fone: (11) 6841-2040
info@kundalyoga.com.br
www.kundalyoga.com.br

Marcela Jamacaru
Rua Sebastião Romão Cesar, 658
Hotel Pousada Tambayba - Maresias
São Sebastião, SP - 11600-000
Fone: (12) 9729-0179
marcelamaresias@hotmail.com
www.yogaemmaresias.com.br

Namaste Yoga
Rua São Bento, 365, 3 andar, conj. 34 e 35
Metrô São Bento - Centro
São Paulo - SP
Fone: (11) 3105-9340 e 9906-0687
rosamunizyoga@hotmail.com
www.namasteyoga.pro.br

Nilakantha
Rua Grécia, 462 – Jd. Europa
São Paulo, SP – 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Núcleo de Estudos Yoga Natarája
Rua França Pinto, 176 - Vila Mariana
São Paulo, SP - 04016-001
Tel.: (11) 5571-8818 e 5571-4138
contato@yoganataraja.com.br
www.yoganataraja.com.br

Shivananda - Holístico
Rua Prof. Ma. Queiróz D'andréia, 324
Bairro Vila Monteiro
Franca, SP - 14401-025
Fone: (16) 3723-9008 e 9965-5333
zelia.garcia@terra.com.br

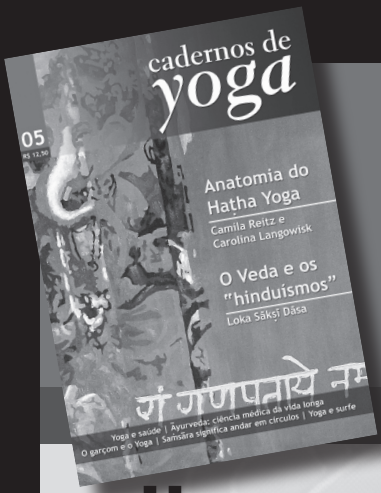
Centro de Yoga Integral®
Jai Vida!

ATIVIDADES
• Hatha Yoga Integral®
• Ashtanga Vinyasa Yoga
• Yoga com gestantes
• Yoga com bebês e crianças
• Yoga com especiais

CURSOS
Formação/Especialização:
• Hatha Yoga Integral® básico, intermediário e avançado
• Yoga com bebês e crianças
• Yoga com especiais

EVENTOS em 2006
• 21 a 24/abril - Pedro Kupfer
• 26 a 28/maio - David Lurey
• 09 a 11/junho - Glória Arieira
• 23/agosto - Krishna Das
• 14 a 17/setembro - Swami Ramananda no 1º módulo do curso intermediário de Hatha Yoga Integral®
• Outubro - Clayton Horton
• Novembro - Camila Reitz

DIREÇÃO: Renata Sumar Gaertner
www.jaivida.com - info@yogaintegralbrasil.com
(31) 3225 5709



cadernos de *yoga*

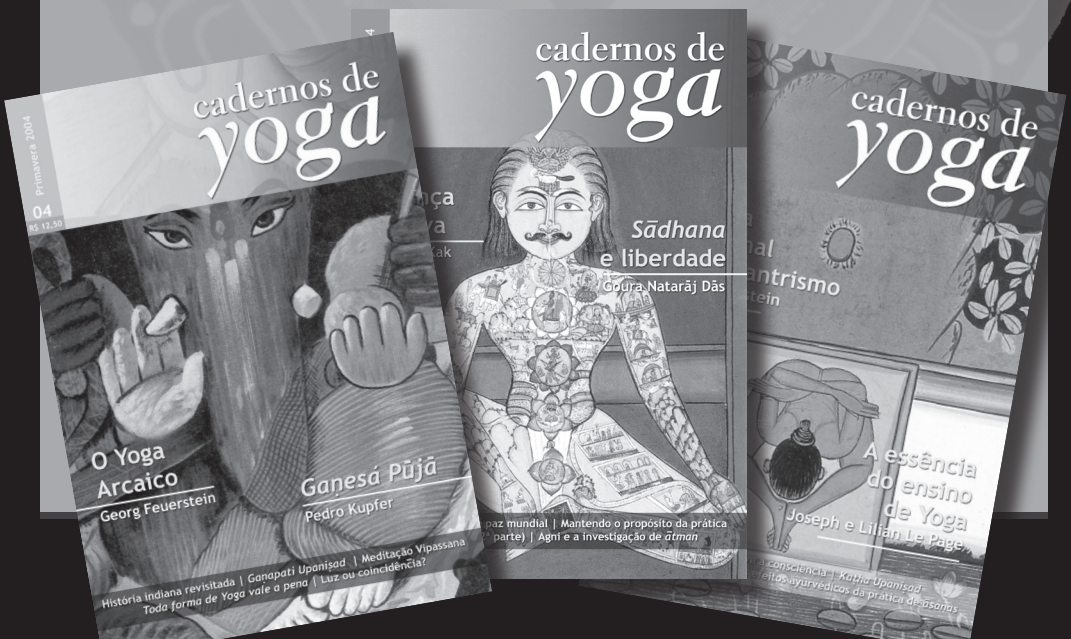
www.cadernosdeyoga.com.br

Uma publicação feita para ampliar sua visão do Yoga

Um periódico de Yoga, uma ferramenta para o estudo. Feito por yogui, para yogui. Participe deste projeto que visa a estimular e facilitar a prática por meio de textos e informações dentro da tradição do Yoga.

Asanas, mantras, trabalhos de Karma Yoga, āforismos de Patañjali, traduções de textos clássicos, artigos e ensaios, Vedanta, Ayurveda, dicas, resenhas de livros, sânscrito, lista de escolas no Brasil, eventos e muito mais.

Entre em contato: (48) 3025-5481 | contato@cadernosdeyoga.com.br



Faça sua assinatura! É fácil.

Plano de assinatura	Promoção 2 anos ou 8 edições	1 ano ou 4 edições
Um exemplar avulso custa	R$ 15,00	R$ 15,00
Comprando as edições avulsas você pagaria	R$ 120,00	R$ 60,00
Assinando, você ganha um desconto de	**20%**	**13%**
À vista, o preço para você é	R$ 96,00	R$ 52,00
Parcelado, você paga em	3x R$ 34,00	2x R$ 28,00

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de yoga Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

Promoção válida até novembro de 2006

Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____ CPF: _____

Data de Nascimento: _____/_____/_____ Onde Pratica: _____

Escolha as edições que você deseja receber:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10 ☐11 ☐12 ☐13 ☐14 ☐15 ☐16 ☐17 ☐18 ☐19

Rata-Yoga

JORGE PENNY + RENATO CARVALHO © 2006